

”Å si farvel til samlivet,
og velkommen til samarbeidet”

En kvalitativ studie av deltakernes opplevelse av kurset
”Fortsatt foreldre”

Elisabeth Merete Midthus



Hovedoppgave ved psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Dato: 20.10.2015

”Å si farvel til samlivet, og velkommen til samarbeidet”

En kvalitativ studie av deltakernes opplevelse av kurset ”Fortsatt foreldre”

En hovedoppgave ved Psykologisk institutt,
Universitetet i Oslo
Skrevet av Elisabeth Merete Midthus

Oktober 2015

Copyright © Elisabeth Merete Midthus

2015

”Å si farvel til samlivet, og velkommen til samarbeidet”. En kvalitativ studie av deltakernes opplevelse av kurset Fortsatt foreldre

Elisabeth Merete Midthus

<http://www.duo.uio.no>

Sammendrag

Forfatter: Midthus, Elisabeth Merete

Tittel: ”Å si farvel til samlivet, og velkommen til samarbeidet” En kvalitativ studie av deltakernes opplevelse av kurset ”Fortsatt foreldre”

Veileder: Råbu, Marit

”Fortsatt foreldre” er et kompetansehevende gruppetilbud om foreldresamarbeid etter samlivsbrudd, og gjennomføres i regi av familievernkontor. Kursets målsetningen er at barn skal få oppleve at foreldrene klarer å samarbeide og kommunisere etter samlivsbrudd, slik at barnas hverdag blir mest mulig forutsigbar og trygg. Kurset er det eneste av sin type i landet, og som et relativt nyankommet tilbud (2007), vet man lite om hvordan kurset oppleves for deltakerne og om tilbudet faktisk bidrar til et bedre foreldresamarbeid. Hensikten med oppgaven var å utforske foreldrenes opplevde utbytte av kurset koblet til deres spesifikke utfordringer rundt samarbeid om felles barn. Datamaterialet baserer seg på semistrukturerte dybdeintervjuer av fem enkeltpersoner som har deltatt på et ”Fortsatt foreldre”-kurs. Intervjuene er blitt transkribert og analysert ved hjelp av interpretative phenomenological analysis (IPA) og tematisk analyse. Dette arbeidet ble gjennomført i sin helhet av meg. Resultatene viste at deltakernes opplevelse av utbytte var svært variert. De fortalte alle at kursets setting bidro til å gi dem emosjonell støtte og bidro til å normalisere deres reaksjoner. For noen ga kurset også en mulighet til å bearbeide egne følelser og sorg knyttet til samlivsbruddet og den nye situasjonen, og de vektla dette som svært viktig for å kunne ivareta barnas behov og forhindre konflikt med ekspartner. Noen av deltakerne fortalte at kursets hjelp dem med å håndtere emosjoner, og hjalp dem med å se utfordringene fra flere perspektiver bidro til at de klarte å løse problemene på en måte som dempet konflikt. Dette gjaldt særlig konflikt som utspilte seg foran barna. Alle deltakerne fortalte at kurset ga dem en økt bevissthet om ivaretagelse av barnas behov og en større forståelse for deres reaksjoner på situasjonen. Flere av deltakerne uttalte at kurset ikke bidro til å hjelpe dem med deres utfordringer til tross for at kurset hadde interessante temaer. Deltakerne etterspurte at de hadde blitt gjort oppmerksomme på kurset like etter bruddet, at tilbudet hadde strukket seg over lengre tid og at kurset i større grad hadde fasilitert å koble denne generelle kunnskapen til bruk i deres egen situasjon. Deltakernes opplevelser forteller at det er et behov for tilbud slik som ”Fortsatt foreldre”, og resultatene peker på at kursets nyttige egenskaper vil få større mulighet til å hjelpe deltakerne dersom de får deltatt på kurset kort tid etter samlivsbruddet.

Forord

Denne oppgaven oppstod ut fra mine erfaringer fra praksis på et familievernkontor. Praksisen ga meg et omfattende blikk inn i samlivets aspekter. Hvor godt det kan være når det bringer oss sammen, og hvor sårt det kan være når det kommer til en slutt. Oppgaven fremkom som et ønske om å finne noe som kunne verne om familiene når de skulle bryte opp. Den var drevet av et håp om å finne noe som kunne oppleves som nyttig og godt. Samtidig var den drevet av en motivasjon for å aldri glemme at det tilbudet vi gir som terapeuter og psykologer, aldri er bedre enn det oppleves av de det er ment å hjelpe.

Arbeidet med oppgaven har vært en lang og krevende prosess. Det har både faglig og personlig bedt om mer og samtidig gitt meg mer enn jeg overhode kunne tenke meg. Oppgaven er mitt første selvstendige kvalitativ prosjekt, og har fremstått som en kaotisk opplevelse av å lære seg å svømme på nytt i ukjent farvann. Jeg ville ikke funnet min vei til land uten verdifulle støttespillere. Takk til veileder Marit Råbu for at du holdt hodet mitt over vann når bølgene kom. Takk for verdifulle innspill, at du ga av din tid, og for en uunnværlig hjelp!

En virkelig stor takk til deltakerne, som delte så ærlig, åpent og oppriktig deres personlige utfordringer og opplevelser med meg. Dette verdsatte jeg stort, og oppgaven hadde ikke vært mulig uten dere. Takk! Jeg håper at jeg har klart å presentere deres opplevelser på en virkelighetsnær, respektfull og ivaretakende måte. Videre vil jeg takke familievernkontoret som ga meg grønt lys for å gjennomføre prosjektet, og til kurslederne som så åpent ga meg innsyn i deres arbeid.

Takk til familien min for støtte og telefonsamtaler. Takk til Trine for verdifulle tilbakemeldinger! Tusen takk til alle mine fantastiske venner som har hatt forståelse for mitt fravær. Nå gleder jeg meg til å ta igjen for det tapte! Videre takk til medstudenter for nyttig støtte gjennom hele studiets og livets berg- og dalbane. Den støtten har ført meg hit. Takk for motivasjon og oppmuntring! Vi klarte det!

Til slutt, en uendelig takk til min forlovede, Bår. For din utrolige godhet, tålmodighet og evne til å gi meg plass til å fokusere. Takk for utallige middager, oppmuntringer, korrekturlesninger og viktige pauser. Nå skal du endelig bli førsteprioritet!

Elisabeth Merete Midthus

Oslo, oktober 2015

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	1
1.1 "Fortsatt foreldre"- kurset	1
1.2 Bakgrunnen for utvikling av slike tilbud	2
1.3 Valg av tema og fokus	3
1.4 Forskningsspørsmål og tittel	4
1.5 Samlivsbruddets påvirkning på psykisk helse	5
1.6 Foreldrekonflikt og samlivsbrudd	7
1.7 Tidligere forskning på lignende tilbud	8
1.8 Forventinger til funn	10
2 Metode	11
2.1 Metodevalg og teoretisk bakgrunn	11
2.2 Rekruttering og utvalgs-kriterium	12
2.3 Intervjuguide	13
2.4 Utvalget	14
2.5 Forskeren	15
2.6 Etikk	15
2.7 Datainnsamling	16
2.8 Dataanalyse	17
2.9 Forskningens kvalitet	21
3 Resultater	24
3.1 Deltakernes opplevelse av kurset fortsatt foreldre	25
Hovedtema 1. Jeg forsto at jeg ikke var alene	26
Hovedtema 2. Kurset brakte meg videre følelsesmessig	29
Hovedtema 3. Jeg har blitt mer kompetent	30
Hovedtema 4: Kurset ble nyttig da jeg klarte å koble kunnskapen til min egen situasjon	34
Hovedtema 5. Jeg hadde trengt noe annet	35
3.2 Oppsummering resultat	39
4 Diskusjon	40
4.1 Betydningen av å møtes	40
4.2 Emosjonell støtte og en bearbeiding av sorg	41
4.3 En validering av mestringsfølelse og kompetanse	42
4.4 En mulighet for tilgivelse	43
4.5 Konfliktreduksjon	44
4.6 Økt kompetanse rundt barns reaksjoner	45
4.7 Når kurset ikke hjelper	46
4.8 Tidlig rekruttering og aktiv bruk av informasjonen	47
4.9 Begrensninger	49
4.10 Videre forskning	50
Litteraturliste	51
Vedlegg 1: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)	57
Vedlegg 2: Informasjonsbrev og samtykkeskjema	58
	59
Vedlegg 3: Intervjuguide	60

Tabeller

Tabell 1: Sammenfatning av datamaterialet

Tabell 2: Oversikt over analyserte temaer

1 Innledning

I min hovedpraksis på et familievernkontor møtte jeg flere foreldre som befant seg i en krise. Blant de såreste, men også vanligste livskrisene, er krisen der noen som er mamma og pappa skal gå fra hverandre. Denne krisen kan være ekstra vond å stå i ettersom den ikke nødvendigvis fremkaller støtte fra de aller nærmeste, slik som mange andre kriser gjør.

Denne krisen innebærer å bryte ned og endre strukturen man vanligvis har hatt som støttefunksjon tidligere. Jeg har sett hvor emosjonelt krevende det kan være å fokusere på barnets behov når man selv står i en personlig krise. Gjennom en konflikt og sorgprosess ser det ut til at mange opplever å nærmest bli blind for hva som er til barnets beste, til fordel for å ”vinne” over sin tidligere partner. Hva kan man gjøre for å forhindre at det oppstår en konfliktfylt kamp om hvem som skal få se barnet mest, og gjøre det lettere for familien å komme best mulig ut av krisen? Kurset ”Fortsatt foreldre” er et forsøk på å bidra til dette. Dette er et forebyggende kompetanseprogram som søker å støtte foreldre, og dermed familien, i krisen som samlivsbruddet innebærer. Kurset har som formål å veilede foreldre i hvordan man kan samarbeide om foreldreansvar, til det beste for barnet. Jeg vil se nærmere på hvordan foreldrene som deltok opplevde dette kurset.

1.1 ”Fortsatt foreldre”- kurset

”Fortsatt Foreldre” er et kompetanseprogram om foreldresamarbeid etter samlivsbrudd. Kurset ble utviklet ved Modum Bad Senter for familie og samliv. Det først lansert i 2007, og er basert på fokusgruppeintervjuer der mødre og fedre som hadde opplevd et samlivsbrudd fikk diskutere hva et slikt kurs burde inneholde. På bakgrunn av dette ble det gjennomført et pilotkurs. Temaene kursmaterialet tar for seg ble basert på fokusgruppeintervjuene og tilbakemeldingene fra pilotkursene. Boken *Fortsatt foreldre: Godt nok samarbeid etter samlivsbrudd* (Helskog & Lærum, 2007) som utgjorde en del av kursmaterialet, baserte seg på intervjuer med sentrale fagpersoner innenfor fagfeltet. I 2010 ble kurset revidert og ble en del av Barne-, Ungdoms, og familiedirektoratets (Bufdir) kursvirksomhet ved familievernkontorene (Modum bad, 2010). Kurset er basert på en holdning om at foreldrene er de som best kan gi hjelp til egne barn i en slik situasjon. Kursets overordnede målsetning er at barna skal få oppleve at foreldrene klarer å samarbeide og kommunisere etter samlivsbruddet, slik at barnets hverdag blir mest mulig forutsigbar og trygg (Helskog, Lærum & Myrvik, 2011). På Bufdirs (2015) nettsider skriver de at ”Fortsatt foreldre” passer for de

som ønsker å skape et godt nok foreldresamarbeid med ekspartner etter samlivsbrudd, til det beste for barna. Kurset ønsker å nå ut til foreldre som opplever at de sliter med samarbeidet med den andre forelderen, uavhengig av om det har gått kort eller lang tid siden bruddet. Kurset er en mulighet til å møte andre foreldre som har barn de ikke bor sammen med, en kilde til refleksjon og bevisstgjøring rundt egen rolle som foreldre og samarbeidspartner, og vil kunne gi veiledning for å møte konflikter på en konstruktiv og løsningsorientert måte.

Kursets fem hovedtemaer er bruddprosessen, kommunikasjon og samspill, å se barns livssituasjon, foreldresamarbeid og veien videre. Kursmaterialet består av boken *Fortsatt foreldre: godt nok samarbeid etter samlivsbrudd* (Helskog et al. 2011), et deltakerhefte for enkeltforeldre som går på kurset, samt et ressurshefte og en illustrasjonsfilm for kurslederne. Eks partnere blir oppfordret til å delta på hvert sitt kurs. Rekrutteringen skjer ved oppslag på familievernkontorene og Bufdirs nettsider, og direkte med foreldre som møter til mekling eller rådgivningstimer ved familievernkontorene. Kurset har en varighet på ca. 10 timer (Helskog et al.). Jeg har forstått det som at gjennomføringen varierer i noen grad fra kontor til kontor når det gjelder antall dager og lengde per gang. Deltakerne på dette kurset fikk informasjonen fordelt over tre kurskvelder, med ca. tre timers varighet.

1.2 Bakgrunnen for utvikling av slike tilbud

De siste førti årene har det foregått en samfunnsutvikling der familiekonstellasjonene i mye større grad enn tidligere preges av samlivsbrudd og fremvekst av en ny rolle som ”deltidsforelder” (Thuen, 2004, side). Dette kan være en utfordrende rolle for mange, der man må samarbeide om felles barn med en tidligere partner. Til tross for nedgangen i antall skilsmisser de siste årene (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2015a), viser trenden over de siste tiårene at stadig flere barn utsettes for foreldrenes samlivsbrudd (SSB, 2000a).

Konstellasjonen ”ekteskap” er ikke lenger den selvfølgelige løsningen når par starter opp et liv som en familie, og stadig flere velger å leve i samliv basert på samboerskap (SSB, 2012; SSB, 2011). Samtidig viser statistikken at samboerskap oppløses omtrent tre ganger så ofte som ekteskap (SSB, 2000b). Selv om denne statistikken ikke sier noe om hvor mange av disse samboerskapene som involverer barn, maler dette likevel et bilde av en familiestruktur i endring. For noen parforhold utgjør muligheten til å skille seg et gode, og dersom ekteskapet inneholdt mye konflikter kan bruddet føre til en reduksjon av stress (Aseltine & Kessler, 1993, s.246). Samtidig fører endringen til at barn i større grad blir utsatt for foreldrenes samlivsbrudd, flere hjem å forholde seg til og nye familiesammensetninger. I

følge tall fra statistisk sentralbyrå opplevde omtrent 8000 barn i Norge at foreldrene ble skilt i 2014 (SSB, 2015b). Tallet kan tenkes å være det dobbelte dersom man også inkluderer brudd i samboerskap (SSB, 2005). Det økende antallet samlivsbrudd har skapt en utvikling der barn fødes inn i familiestrukturer som ikke nødvendigvis vil vare. Dette skaper en samfunnsutfordring hvor familievernnet har funnet det nødvendig å iverksette tiltak for å støtte voksne og barn for å håndtere den nye situasjonen, og de nye rollene som følger. For å ivareta god psykisk helse i befolkningen kan det være viktig å forstå hvilke konsekvenser dette vil kunne ha for familiene, og hvilke intervensjoner som vil kunne forebygge eventuelle negative følger av samlivsbruddet. Selv om de fleste barn fortsetter å bor hos mor etter samlivsbrudd, velger stadig flere delt bosted for barna (Sætre, 2004). Dette kan også innebære et økt behov for veiledning til foreldre, slik at møtet med samlivsbruddet og dens påfølgende omstillinger ikke skal få en for negativ innvirkning på barnas videre utvikling.

”Fortsatt foreldre”-kurset er blitt en del av familievernets tilbud som et initiativ og svar på utviklingen med stadig flere samlivsbrudd, og et tiltak for å forebygge negative følger av samlivsbrudd. Kurset er ment som en hjelp for foreldrene til å håndtere krisen uten konflikt, og hjelpe dem til å se og ivareta barnas behov. Intensjonen er at kurset skal kunne utgjøre en forebygging av psykososiale problemer hos barn og voksne i kjølevannet av samlivsbrudd (Helskog et al., 2011; Modum bad, 2010).

1.3 Valg av tema og fokus

Intensjonen med kurset er å støtte foreldrene ved å bidra med informasjon om normale reaksjoner og om barnets utvikling og behov i en slik omstilling. Jeg var ute etter å undersøke hvorvidt kurset bidro til å være en støtte i overgangen fra å være partnere til å være samarbeidspartnere, og på hvilke måter deltakerne opplever kurset som nyttig eller mindre nyttig for å mestre samlivsbruddet, og det videre samarbeidet med den andre forelderen. Etter å ha gjennomført et litteratursøk så jeg hvor få støttetiltak samfunnet vårt har for å arbeide forebyggende med denne kriserammede gruppen. Det finnes faktisk ikke noen studier som undersøker effekten av dette kurset, til tross for at det gjennomføres på familievernkontor over hele landet. Kurset står dermed som det eneste kompetanseøkende tilbudet for denne gruppen i samfunnet vårt. For meg tydeliggjorde dette betydningen av å se på hvilken nytte kurset oppleves å ha for deltakerne. I samtale med lederen ved familievernkontoret ble jeg oppfordret til å undersøke tiltaket nærmere. Med godkjenning fra kurslederne til å delta på kurset våren 2015, var oppgaven min i gang.

1.4 Forskningsspørsmål og tittel

Spørsmålet om hvorvidt kurset oppleves nyttig for deltakerne er i liten grad blitt sett på tidligere. Årsaken til dette kan ligge i at det ikke finnes noen tilsvarende kurs i Norge, og at dette er et relativt nytt tiltak innenfor familievernnet (Helskog et al., 2011). Det finnes derfor et behov for å begynne å utforske dette, med vekt på beskrivelser av opplevelser. Dette er mitt ønske med denne studien, og mitt forskningsspørsmål er:

Hvordan opplevde deltakerne på kurset ”Fortsatt foreldre” å få utbytte av tilbudet?

Forskningsspørsmålet er i utgangpunktet svært overordnet for å kunne fange opp alle de ulike aspekter deltakerne kan oppleve som nyttig eller mindre nyttig ved kurset. Ettersom det var uvisst hva jeg ville finne, ønsket jeg ikke å begrense deltakernes opplevelser ved å ha en for snever problemstilling. Noen av deltakerne vil muligens oppleve at de ikke hadde utbytte av kurset, og problemstillingen ga også en mulighet til å se på hvilke aspekter som var med på å bidra til denne opplevelsen. Målet med prosjektet er å utforske problemstillingen ved å intervju deltakere om deres subjektive opplevelse av kurset ”Fortsatt foreldre”.

Tittelen på oppgaven, ”Å si farvel til samlivet, og velkommen til samarbeidet”, ble valgt fordi jeg opplevde at den illustrerte den utfordrende oppgaven foreldre får når de går igjennom et samlivsbrudd, og samtidig må opprettholde kontakt med hverandre for å tilrettelegge for barna. Et brudd er ikke bare et brudd når man har barn, men fører også med seg et ansvar for å samarbeide med personen som enten har gått fra deg, eller som du har valgt å forlate. Tittelen fremsto som viktig fordi den beskriver et rollespill fra kurset som en av deltakerne fremhevet som illustrerende for hennes, og de andre deltakernes utfordring i denne situasjonen. Da jeg selv var observatør på kurset, ga dette rollespillet meg gåsehud. Rollespillet illustrerte for meg hvor vanskelig denne situasjonen er, samtidig som jeg forsto at jeg aldri ville være i stand til å forstå nettopp *hvor* vanskelig dette var for deltakere. Tittelen gjenspeiler dermed den evnen til refleksjon jeg har måttet opprettholde i møtet mellom materialet og min forforståelse.

Som forsker ønsket jeg å se på hvordan kurset kunne møte foreldre i denne overgangen, og hvorvidt kurset bidro til å gjøre den mer håndterlig for deltakerne. Jeg var opptatt av å se hvilken betydning foreldrene selv tilskrev kurset i møte med denne nye livsfasen.

1.5 Samlivsbruddets påvirkning på psykisk helse

Vår livsstruktur innebærer en integrasjon av indre strukturer slik som verdier og mål satt i sammenheng med ytre strukturer slik som våre ulike roller, relasjoner og forpliktelser i verden rundt oss. I løpet av livet vil en person bevege seg gjennom perioder hvor livsstrukturen kan være mer eller mindre stabil, og dersom overganger mellom disse fører til en periode med plutselig endrede og kraftige emosjoner, og en økt opplevelse av stress, vil opplevelsen kunne beskrives som en krise (Robinson, Wright & Smith, 2013). Et samlivsbrudd utgjør en overgang fra en livsstruktur til en annen, og vil for mange voksne oppleves som en betydelig livskrise med alvorlige psykososiale problemer. Kriser utgjør altoppslukende hendelser som kan bringe med seg endring i fysiologisk aktivering, en tvil rundt egne verdier og selvfølelse, endringer i roller og relasjoner, og en reevaluering av sosiale roller, identitet og normer (Robinson et. al). Betydningen av tiltak som kan hjelpe i slike perioder, og forebygge plager og konsekvenser av krisen, blir tydelig når man ser på hvilken påvirkning et samlivsbrudd kan ha for generell psykiske helse. Flere undersøkelser viser at det oppstår en generell økning i psykiske problemer i perioden etter samlivsbrudd (Amato, 2000; Bloom, Asher & White, 1978). Thuen (2002) viser i sin gjennomgang av studier som tar for seg negative effekter av samlivsbrudd at de som har opplevd samlivsbrudd jevnt over rapporterer om mer psykiske plager, lavere livskvalitet, dårligere selvbylde, flere negative livshendelser, og mer ensomhet og isolasjon, enn de som lever i intakte forhold. De har generelt dårlige helsetilstand, høyere dødelighet, og en forhøyet risiko for selvmord og innleggelse på institusjoner (Mastekaasa, 1993; Bloom, Asher & White, 1978). Samtidig er det viktig også å ha med seg at det er en mulighet for at forholdet mellom dårligere psykisk helse og samlivsbrudd kan skyldes at personer med dårligere psykisk helse har større vanskeligheter for å ivareta et parforhold. Uansett kan man tenke seg at den økende andelen samlivsbrudd kan føre til at stadig flere vil oppleve et behov for forbyggende tiltak, eller behandling, etter et samlivsbrudd. Den enorme påkjenningen et samlivsbrudd kan bli for mange, er bakgrunnen for å iverksette tiltak som kan støtte foreldrene i en slik periode. Når foreldre selv går igjennom slike påkjenninger fylt med sorg og emosjonelt trykk, kan det å følge opp og støtte egne barn bli svært utfordrende. For at foreldrene skal være i stand til å ta vare på egne barn på best mulig måte i en slik krise vil det for mange være viktig med emosjonell støtte, psykoedukasjon og veiledning. Ikke minst kan dette være viktig fordi barna i stor grad påvirkes av samlivsbruddet, fordi dette utgjør en livskrise også for dem. Selv om de aller fleste barn som har opplevd foreldrenes samlivsbrudd har greid seg bra i ettertid,

viser en rapport fra Folkehelseinstituttet at barn av skilte foreldre har høyere forekomster av psykiske helseproblemer (Nilsen, Skipstein & Gustavson, 2012). Flere internasjonale metaanalyser viser at barn av skilte foreldre i større grad opplever utagerende vansker, akademiske problemer, samt psykologiske og relasjonelle vansker sammenlignet med barn av gifte foreldre. Effektstørrelsene er imidlertid relativt svake ($d=0,16-0,22$) (Amato, 2001).

Nilsen, Skipstein og Gustavsons (2012) gjennomgang av norske studier viser også at det er en sammenheng mellom økning i tilpasningsvansker og samlivsbrudd i form av forsinkede eller for tidlige rolleoverganger. Dette innebærer at barn av foreldre som har gått fra hverandre i større grad kan få barn tidlig, skille seg, ha frafall fra skole og andre skolevansker, samt internaliserende og eksternaliserende vansker slik som depresjon, angst, aggresjon, selvskadende atferd og lavere selvtillit. At samlivsbrudd kan se ut til å gå i ”arv” kan være med på å akkumulere mengden av barn som opplever samlivsbrudd over tid. Studienes design tillater imidlertid ikke å trekke slutninger om årsakssammenhenger. Det har derfor oppstått flere perspektiver for å forklare hvorfor barn som utsettes for samlivsbrudd skårer dårligere på disse parameterne, enn barn som har foreldrene som fortsatt lever sammen. Perspektivene vektlegger ulike risikofaktorer som kan føre til disse negative konsekvensene som er tap av tilstrekkelig kontakt med en av foreldrene, dårligere økonomi, økt livsstress, dårlig psykisk tilstand hos forelder(e) som har ansvar for barnet, foreldres manglete kompetanse til å hjelpe barnet, og til slutt at barnet utsettes for konflikt mellom foreldrene. Alle risikofaktorene får noe støtte i den eksisterende forskningen (Amato, 1993; Kelly & Emery, 2003), og flertallet av disse risikofaktorene involverer foreldrene og deres håndtering av situasjonen. Dette tyder på at det å arbeide med foreldrene for å skape en best mulig omsorgssituasjon for barna, kan være riktig vei å gå. Av risikofaktorene som nevnes er det blitt funnet mest støtte for assosiasjonen mellom konflikt mellom foreldrene og negative konsekvenser for barn (Amato, 1993; Kelly & Emery, 2003). Dersom man kan veilede foreldre slik at de kan unngå at barnet i stor grad utsettes for denne risikofaktoren, kan dette føre til at de negative konsekvensene av samlivsbruddet blir mindre. Samtidig fører sannsynligvis den økte forekomsten av samlivsbrudd til at flere barn og unge utsettes for konflikter mellom foreldrene, blant annet relatert til bosituasjon for barnet, hvordan samvær skal gjennomføres og hvilke rutiner som skal gjelde i de ulike hjemmene.

1.6 Foreldrekonflikt og samlivsbrudd

Barn og unges psykososiale utvikling har i stor grad sammenheng med familieforholdene de vokser opp med, og ustabile og konfliktfylte familieforhold kan utgjøre en spesielt stor påkjenning. Selv om vi ikke kan si noe om årsakssammenhengene, viser forskningen at det muligens er foreldrekonflikt, snarere enn selve skilsmissen i seg selv, som er med på å skape de problemene barna opplever over tid (Lyngstad & Kitterød, 2008). En metaanalyse gjennomført i 1997 tok for seg effekten av foreldrekonflikt på barnas psykiske helse. Studiene så først og fremst på konflikt mellom intakte foreldrerelasjoner, men det kan tenkes at disse effektene også vil være tilstede i familier hvor foreldrene har gått fra hverandre. Dersom foreldrene uttrykker sterke negative følelser mot hverandre foran barnet, forsterker dette den negative effekten av konflikten (Buehler et al., 1997). Konfliktens intensitet har også betydning for barnas psykiske helse. Høyere intensitet ser ut til å være assosiert med mer sinne, tristhet, hjelpeløshet og atferdsvansker (Grych & Fincham, 1993). Studier peker på at foreldrekonflikt er assosiert med et høyere nivå av depresjon, angst og aggresjon, selvskadende atferd og lavere selvtillit blant barn og ungdom. Sammenhengene er svak til middels sterke. Foreldrekonflikt kan virke negativt på barn gjennom ulike mekanismer, som for eksempel at foreldrene får redusert evne til å ta vare på barnet, at barnet får forhøyet fysiologisk aktivering eller at barnet tar på seg skyld for foreldrenes konflikt (Nilsen et al., 2012). For å trekke slutninger om koblingen mellom konflikt og negative konsekvenser hos barn trengs det imidlertid mer forskning, særlig fra Norge. Det er uansett godt dokumentert at foreldrekonflikt kan ha negative effekter på barn, og norsk og internasjonal forskning tyder på at man kan forebygge problemer hos barn dersom man klarer å hjelpe foreldre til å unngå et høyt konfliktnivå (Nilsen et al., 2012). De negative effektene av samlivsbrudd hos barna vil trolig kunne reduseres dersom foreldrene klarer å unngå store konflikter. Konflikten ser også ut til å ha mindre konsekvenser for barna dersom den blir uttrykt på en mer indirekte måte med lav intensitet, som ved for eksempel tilbaketrekning (Buehler et al., 1997). Foreldrenes evne til å tone ned konflikten og unngå å la den utspille seg foran barna, ser derfor ut til å være viktig for å forebygge effektene av foreldrekonflikt, og viser betydningen av å veilede foreldrene til hvordan de kan gjøre dette på best mulig måte. Hvordan konflikter håndteres når de først oppstår har også betydning. Cummings og Davies (1991) fant indikasjoner i sin studie på at dersom foreldrene klarer å vise deres barn at deres konflikter kan løses, er dette assosiert med reduserte stressnivåer hos barn. Selv subtile variasjoner i retning av å løse konflikter, eller bare det å gi barnet en forklaring om at konflikten er blitt

håndtert, kan se ut til å føre til en reduksjon i barnets negative reaksjoner på konflikten (Cummings & Davies, 1994). Disse resultatene indikerer at de mulige negative konsekvensene foreldrekonflikt kan ha på barns utvikling kan modereres, og viser at veiledning av foreldre i problemløsningsstrategier og konflikthåndtering kan ha en forebyggende effekt. Hjelp til foreldrene i forhold til å håndtere samlivsbrudd og samarbeid om felles barn på en konstruktiv måte, kan føre til en demping av de potensielle negative konsekvensene et samlivsbrudd kan ha på barn.

Samlivsbrudd og utarbeiding av avtaler om felles barn kan skape konflikter som direkte involverer barnet. Studier peker på at det ikke bare er tilstedeværelse av konflikt, men også hva det krangles om som har betydning for barnas reaksjoner. Konflikter som omhandler barnet er assosiert med følelser av skam og skyld hos barnet og er i større grad assosiert med tilpasningsvansker enn andre typer konflikter (Jouriles et al., 1991). Ved samlivsbrudd har barnet større sjanse for å oppleve at foreldrene direkte eller indirekte ønsket at barnet skal ta deres parti. Dette kan bidra til at barn i større grad vil oppleve seg som årsak for konflikten. Dette peker på betydningen av å hjelpe foreldre til å i større grad se situasjonen fra barnas perspektiv, vise hva en slik påkjenning kan gjøre med barnet, og arbeide for å ivareta deres behov i omstillingsperioden. Videre viser dette behovet for å veilede foreldre slik at de kan hjelpe barnet til å regulere egne følelser, forstå hva som skjer rundt dem, og forebygge at barnet opplever at det er skyld i det som skjer.

Samlet peker forskningen på betydningen av å hjelpe foreldre med å skape et godt samarbeid. Selv om vi foreløpig må ha flere studier hvor samlivsbrudd og konflikt undersøkes parallelt for å avgjøre årsakssammenhenger, peker studiene i retning av at psykoedukasjon, fokus på barnets perspektiv, og utvikling av ferdigheter for konflikthåndtering og problemløsning vil kunne være viktig for å veilede foreldre i hvordan de kan skåne barna for de negative konsekvensene av samlivsbruddet.

1.7 Tidligere forskning på lignende tilbud

Det finnes flere metoder og kurs internasjonalt for å bidra til å redusere foreldrekonflikt gjennom psykoedukasjon, både indirekte og direkte. Foreldrekurs er blant de vanligste intervensjonene for å bedre samarbeid om felles barn, og er den metoden som også i størst grad har demping av konflikt mellom foreldre, til barnets beste, som eksplisitt målsetning. Innholdet varierer, men formålet er hovedsakelig å bevisstgjøre foreldrene om hvordan barn påvirkes av en skilsmisse, og understreke betydningen av å skape en relasjon preget av lite

konflikt og godt samarbeid (Geasler & Blaisure, 1999). Foreldrekurs etter skilsmisse har som formål å skåne barna gjennom å lære foreldrene teknikker og metoder for å løse konflikt.

Foreldrekurs etter skilsmisse i Norge er lite utbredt, og kurset ”Fortsatt foreldre” er det eneste tilgjengelige gruppetilbudet i landet. Som følge av dette finnes det lite forskning på effekten av slike metoder i Norge, og det finnes foreløpig ingen publiserte studier som har evaluert effekten av ”Fortsatt foreldre”. En masteroppgave har tidligere benyttet kvalitativ metode for å undersøke hvordan fire foreldre opplevde at kurset bidro til å styrke deres foreldresamarbeid. Studien konkluderer med at deltakerne hadde ulike opplevelser av kurset og påvirkningen det hadde på deres foreldresamarbeid. Foreldrene opplevde at det var positivt å treffe andre i samme situasjon, og å se at endringer i kommunikasjonsmønster med ekspartner førte til bedre samarbeid, å oppdage betydningen av seg selv som aktør i samarbeidet, og en følelse av å være bedre rustet til å takle fastlåste situasjoner og utfordringer. Oppgaven viser også til en upublisert evalueringsundersøkelse ved Samlivssenteret ved Modum bad av 45 deltakere som deltok på kurset i 2009. Denne evalueringen viser at deltakerne opplevde at deres forventninger ble innfridd, og at de var fornøyd med kurset. De vektla betydningen av kursholderes trygge og dyktige ledelse, den gode gruppesammensetningen, og muligheten til å høre andres erfaringer. De ønsket imidlertid mer tid til å fordype seg i og diskutere innenfor de ulike temaene (Bjørseth, 2011).

Studier på lignende tiltak i andre land viser at noen slike kurs kan ha god effekt (Borren & Helland, 2013). Disse kursene tar i bruk flere ulike intervensjoner for å skape en endring, blant annet: informasjon og bruk av filmklipp for å illustrere foreldrekonflikts negative virkning på barn, hjelp til hvordan foreldrene kan løse juridiske konflikter, fokus på at barns tilpasningsvansker øker dersom foreldrene involverer dem i konflikten, og bruk av øvelser for å lære foreldrene problemløsning- og kommunikasjonsferdigheter. Kurstilbudene varierer i hvilken grad de beveger seg fra å være psykoedukative, til å aktivt hjelpe deltakerne til å øve seg på løsningsstrategier og ferdigheter (Goodman, Bonds, Sandler & Braver, 2004). *Intervensjoner for å dempe foreldrekonflikt* (Borren & Helland, 2013) viser til at forskere på feltet mener det er grunnlag for å oppmuntre til deltakelse på slike kurs i forbindelse med samlivsbrudd, ettersom man har sett at noen av disse kursene har hatt bra effekt. Ved evaluering av slike kurs har deltakere svart at de selv opplever kursene som nyttige (Fackrell, Hawkins & Kay, 2011). Effektstudiene som er gjort på slike kurs viser at man oppnår best resultater med kursene som har lengst varighet. Disse viser moderate effekter når det gjelder å dempe konflikt i samarbeidet. Forskningen viser også til at bruk av intensive læringsteknikker, der foreldrene får aktivt øve på ferdigheter for å løse problemstillinger,

skaper størst endring i etterkant av kurset (Borren & Helland, 2013). To av kursene ("New beginnings" og "Dads for Life") som er tatt med i Borren og Hellands (2013) rapport viser til god effekt på barns tilpasning og psykososiale fungering helt opp mot seks år etter kurset. Disse kursene har til felles at de strekker seg over lang tid. De har også konfliktdemping som fokus, men hovedfokuset ligger på hvordan man kan bedre foreldre-barn-forholdet, og man ser størst forbedring når det gjelder sistnevnte relasjon (Borren & Helland, 2013). Resultatene tyder på at slike kurs kan brukes for å øke foreldres sensitivitet til barnas behov, og styrke foreldre-barn-relasjonen når man enten ser barnet mindre enn tidligere, eller må ta seg av barnet alene. Et tredje kurs (Children in the Middle) har spesifikt fokus på konfliktdemping, og viste gode effekter. I motsetning til de andre kursene har dette et relativt lite omfang, og består av tre kurs ganger med en varighet på en time. Ulike studier har vist god effekt ved dette programmet, til tross for dets korte varighet (Arbuthnot & Gordon, 2005; Kramer, Arbuthnot, Gordon, Rousis & Hoza, 2005; Arbuthnot, Kramer & Gordon, 1997). Dette viser at selv mindre omfattende intervensjoner også har mulighet til å skape en endring. Denne oppgaven har som hensikt å belyse via deltakernes opplevelser hva vi kan gjøre for å sikre virksomme tiltak, og kartlegge hvilke elementer som fasiliterer endring.

1.8 Forventinger til funn

Forskningen viser at visse kurs med samme type intensjoner som "Fortsatt foreldre" kan ha en god effekt. Derimot er det ikke mulig å fastslå om disse funnene kan overføres til norske forhold, eller om disse vil vise seg når man tar i bruk andre sammensetninger av intervensjoner enn de brukt i studiene over. Det finnes derfor ikke grunnlag for å bekrefte at kurset kan dempe konflikt og forebygge negative psykososiale effekter. Denne studien har ikke undersøkt psykososiale effekter og foreldre-barn relasjonen direkte, men har undersøkt kursdeltakeres erfaringer og opplevelser av hvordan kurset virker for å skape en opplevd bedring i deres situasjon. Jeg har tatt i bruk kvalitativ metode for å begynne dette arbeidet, og har utforsket på hvilke måter, og hvilke aspekter, deltakerne selv opplevde nyttig med denne intervensjonen. Effekter av lignende type tiltak i andre land, og resultater fra en masteroppgave som har tatt for seg dette kurset tidligere, gjorde at jeg stilte meg positiv til at jeg ville finne resultater som pekte på at deltakerne opplevde kurset "Fortsatt foreldre" som nyttig i deres situasjon.

2 Metode

For å forsikre meg om at deltakernes ulike opplevelser av kurset "Fortsatt foreldre" skulle bli representert brukte jeg åpne intervju spørsmål som ble analysert ved hjelp av metodene Interpretativ phenomenological analysis (IPA) (Smith, Flowers & Larkin, 2009) og tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006). Jeg vil først redegjøre for det teoretiske bakteppet for valg av metode, før jeg gir en detaljert gjennomgang av min egen forskningsprosess.

2.1 Metodevalg og teoretisk bakgrunn

Ved all forskning må metoden tilpasses formålet, og man bør velge den metoden som er best egnet til å utforske eller gi svar på forskningsspørsmålet (Malterud, 2003). Jeg var ute etter å finne mangfold og nyanser i deltakernes opplevelse, ettersom det finnes lite kunnskap om dette. En kvalitativ tilnærming var relevant fordi jeg var ute etter å undersøke meningsinnholdet i sosiale fenomener slik de oppleves av personene selv, og ønsket å ivareta en bred åpenhet for hva jeg ville finne (Malterud, 2003).

Mer spesifikt var jeg ute etter å se på deltakernes subjektive opplevelse av kurset, fremfor slik man tror og ønsker at kurset skal fremstå. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) viste seg derfor å være et passende valg for mitt forskningsspørsmål fordi metoden fokuserer på å undersøke hvordan mennesker gir mening til viktige opplevelser og hendelser i deres liv. Ved å bruke denne metoden ønsket jeg å engasjere til store mengder refleksjon, tenkning og følelser, mens deltakerne jobbet seg igjennom hva kursopplevelsen hadde betydd for dem (Smith et al., 2009).

Metodevalget har påvirket min datainnsamling og analyseprosess. Smith et al. (2009) vektlegger at den underliggende teorien bak IPA er like viktig som selve gjennomførelsen for å produsere gode resultater. Jeg viet derfor mye tid til teori, og vil gi en kort gjennomgang av de tre sentrale perspektivene som er med på å forme IPA som metode. Jeg vil bruke fremstillingen for å belyse hvordan metoden har veiledet måten jeg har nærmet meg mitt arbeid.

Fenomenologi går ut på at forskeren forsøker å forstå et annet menneske ved "å se det samme" som dette mennesket, og fange hvordan deres subjektive opplevelse kan sees fra et innenfor perspektiv (Dalen, 2011). IPA er fenomenologisk ved at den er opptatt av å utforske opplevelser på deres egne betingelser fremfor å koble opplevelser til forhåndsbestemte

kategorier. I IPA innebærer dette å bevege fokuset bort fra objektet man studerer, og heller flytte fokuset mot *opplevelsen av dette objektet* (Smith et al., 2009). I denne studien innebar det et skifte fra å holde fokus på hvordan kurset er og fremstår for meg, til en refleksjon rundt hvordan det opplevdes for deltakerne. Videre er IPA basert på at informantene forsøker å finne mening i det som skjer med dem. Dette innebærer tolkning og er preget av *hermeneutikk*, teorien om fortolkning. Det sentrale ved hermeneutikk er å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart oppfattes at trer frem. Dette fremkommer gjennom en systematisk bevegelse, også kalt den hermeneutiske sirkel, mellom å forstå hvordan enkeltdeler av meningen kan settes i en større sammenhengende helhet, og hvordan helheten hele tiden samtidig søker å tilpasse seg til enkeltdelene (Dalen, 2011). Tilgangen til en opplevelse er alltid avhengig av hva deltakeren forteller. Derfor består IPA av en dobbel hermeneutikk, der jeg som forsker bruker de samme evnene til refleksjon som informanten, men på en systematisert måte (Smith et al.). Videre er *ideografi* opptatt av det enkeltstående og spesifikke. IPA er ideografisk ved at metoden legger føringer for at man er ute etter å vite i detalj hvordan opplevelsen er for enkeltpersonen og hvilken mening denne personen gir til det som skjer med han eller henne (Smith et al.).

2.2 Rekruttering og utvalgsriterium

Jeg kontaktet kurslederne ved familievernkontoret i januar 2015. De ga meg muligheten til å sende ut et informasjonsbrev (se vedlegg nr. 2) om mitt prosjekt til deltakere som hadde deltatt på de to kursene som ble gjennomført høsten 2014. Jeg fikk også mulighet til å informere om prosjektet mitt da jeg deltok på et kurs som observatør våren 2015. Jeg fulgte opp ved å kontakte deltakerne fra begge kursene per telefon for å høre om de var interessert i å delta. Av de åtte jeg fikk tak i, takket fem stykker ja til å bli intervjuet og tre stykker nei. Ettersom deltakelsen var frivillig vet jeg ikke hvorfor noen ikke ønsket å delta, eller om det finnes noe som skiller de som deltok fra de som ikke gjorde det.

IPAs ideografiske fokus innebærer at man er ute etter et høyt detaljnivå rundt komplekse menneskelige fenomener, og forskningsprosjektene har derfor som regel et konsentrert fokus på et lite antall deltakere. Smith et al. (2009) viser til at to til seks deltakere vil være et passende antall for studentprosjekter som bruker IPA. Videre advares det mot at det kan være mer problematisk å forsøke å møte IPAs krav med et utvalg som er ”for stort” enn ett som er ”for lite” (Smith et al.). Jeg anså meg dermed fornøyd da jeg hadde funnet fem personer til mitt prosjekt. Antallet fremsto for meg som en balanse mellom å ha nok data til å

finne meningsfylte påstander som både kunne illustrere likheter og forskjeller mellom deltakerne, samtidig som den grundige kasus-for-kasus analysen ikke ville bli så overveldende at den gikk på bekostning av kvaliteten på mitt arbeid.

Deltakere velges basert på at de kan gi adgang til et spesifikt perspektiv på fenomenet vi ønsker å studere (Smith et al., 2009). Jeg ønsket å få innblikk i kursdeltakernes opplevelse av tilbudet og fenomenet ”Fortsatt Foreldre”-kurs. Mitt eneste kriterium for utvalget var dermed deres deltakelse på kurset. Den høyeste prioriteten var å finne motiverte deltakere som ønsket å reflektere over erfaringene og dele rike fortellinger om deres opplevelser. I mitt utvalgs-kriterium ligger det også implisitt flere kriterier som bidrar til å gjøre utvalget mer homogent: De hadde alle opplevd et samlivsbrudd, hadde barn, og måtte samarbeide med ekspartneren om barna. Det at de deltok på kurset kunne bety at de opplevde denne situasjonen som utfordrende, eller hadde et ønske om endring.

2.3 Intervjuguide

Kvalitative forskningsintervjuer blir ofte beskrevet som ”en samtale med et formål”, der formålet implisitt blir dirigert av forskningsspørsmålet (Smith et al., 2009). Mitt valg av IPA som metode innebar at jeg som forsker var ute etter å invitere deltakerne til å gi en rik, detaljert, og personlig redegjørelse av deres egne opplevelser. Et godt intervju er essensielt for IPA som metode (Smith et al.). Det var viktig for meg å gi deltakerne god plass og tid til å fortelle sine historier, snakke fritt og reflektert, samt utvikle og uttrykke bekymringer, meninger og tanker. Samtidig måtte jeg sikre at intervjuet ville fremkalle svar som gjorde det mulig å besvare forskningsspørsmålet. Jeg valgte derfor å utføre datainnsamlingen i form av semistrukturerte dybdeintervjuer.

En god intervjuguide, og en fleksibel bruk av denne, var mitt viktigste verktøy for å sikre gode data. Intervjuguiden (se vedlegg nr. 3) ble viet mye tid, og er utviklet på bakgrunn av min egen kunnskap fra psykologistudiet, deltakelse som observatør på kurset, teori presentert i introduksjonen, teori om IPA som metode, teori fra boken ”Fortsatt foreldre” av Helskog et al., (2011), forskning på lignende intervensjoner og diskusjon med veileder. Deltakelse på kurs som observatør ga meg en forståelse for hvordan kurset gjennomføres, kjennskap til materialet som blir bruk og deltakernes rolle på kurset. I tillegg tilførte deltakernes tilbakemeldinger på slutten av kurset flere aspekter jeg ble interessert i å utforske videre. Ettersom forskningsspørsmålet er på et mer abstrakt nivå ønsket jeg å komme til det ”sidelengs”, ved å fokusere på relevante temaer som ville kaste lys over ulike nyanser av

dette. Dette ville gi meg en mulighet til å besvare forskningsspørsmålet ved senere analyse (Smith et al., 2009).

For å unngå overordnede og generelle svar, men fokusere på deltakernes subjektive opplevelse, tok intervjuet utgangspunkt i å spørre deltakerne hva de opplevde som den største utfordringen ved samarbeidet, og konkrete eksempler fra deres eget liv som kunne illustrere dette. Innsikt i deres utfordringer ville også muligens kunne gi meg et inntrykk av deltakerens grad av samarbeid, deres opplevelse av å stå i denne utfordringen og deres syn på hvilken rolle de selv har hatt i utviklingen av denne utfordringen. Jeg håpet også at deltakerne ville oppleve det som mer komfortabelt å begynne intervjuet på denne måten, fordi det ga dem mulighet til å snakke om ting de selv hadde opplevd og var kjent med (Smith et al., 2009). Intervjuguiden ble revidert i flere omganger, og stadig utbedret basert på intervjuerfaringer jeg gjorde meg underveis og diskusjon med veileder.

2.4 Utvalget

For at leseren skal kunne vurdere gyldigheten av mine funn vil jeg her redegjøre for utvalget som danner grunnlaget for mine resultater (Dalen, 2011). For å ivareta deltakernes anonymitet har personlige opplysninger blitt endret. Ettersom det primært er deltakernes refleksjoner som er relevante for å belyse forskningsspørsmålet, anser jeg det ikke som at disse endringene vil kunne påvirke muligheten til innsyn og vurdering. Utvalget besto av fem deltakere, tre kvinner og to menn, i aldersspennet 39-47 år. Deltakerne hadde fra ett til tre barn, og fremsto alle som interesserte og engasjerte i barnas liv. Tid fra da bruddet skjedde og til de deltok på kurset varierte fra under ett år til opp mot fem år. Alle deltakerne hadde en skriftlig avtale med ekspartner om fordeling av forelderansvar, bosted og samvær. De opplevde alle en form for konflikt med ekspartner, men graden av denne varierte hos de ulike deltakerne. Hos to av deltakerne deltok ekspartner på et annet kurs. Hos de tre andre deltakerne hadde den andre forelder ikke ønsket, ikke mulighet eller ikke blitt informert om tilbudet. Deltakerne virket motivert for å delta, og fremsto som en ressurssterk gruppe som var godt opplest på temaer rundt skilsmisse og barn. Utvalgets bakgrunn og kunnskap på temaene gjør at man må ha et bevisst forhold til at deres opplevelser ikke nødvendigvis vil være representativt for andre deltakere med en annen bakgrunn.

2.5 Forskeren

Linda Finlay (2008) vektlegger betydningen av å være bevisst på at man er en deltaker i sin egen forskning. I følge Heidegger innebærer min opplevelse av noe som ”noe” at jeg allerede har gjort en tolkning av dette basert på min levde opplevelse, spesifikke forståelser og historiske bakgrunn (van Manen, 1990, s. 26; Finlay). Møtet med datamaterialet må derfor innebære en refleksivitet. Dette innebærer en kontinuerlig refleksjon rundt hva ved mine tolkninger som stammer fra deltakernes opplevelse, og hva ved min forforståelse som kan forvri eller gjemme aspekter ved denne (Smith et al., 2009; Finlay). Min forforståelse er både min forutsetning for, men også noe som skaper begrensninger og forutsetninger for min forståelse av verden. For at mine bias og forventninger til forskningen ikke skal dominere mine funn må jeg forsøke å gjøre disse så eksplisitte som mulig.

Min forforståelse er basert den teoretiske gjennomgangen fra innledningen og min kunnskap tilegnet gjennom psykologstudiet. Blant annet innebærer dette en forståelse av barns utvikling og hvilken rolle foreldrene, via tilknytning og ved å konstruere et oppvekstmiljø, har for denne. Min praksis på familievernkontor i rollen som terapeut ga meg et innblikk i ulike utfordringer koblet til et samlivsbrudd. Det slo meg hvordan foreldrenes beredskap i møte med krisen, og deres emosjonstrykk, kunne føre til en eskalering av konflikt som kan gjøre at barnets behov fikk mindre plass. Dette ga meg derfor en tanke om at foreldrenes egen bearbeiding av følelser, samt veiledning i hvordan følelsesuttrykkene kan håndteres, kan ha stor betydning for å være i stand til å ivareta barnets behov.

Jeg har ikke barn selv, eller en personlig erfaring med samlivsbrudd, verken som barn eller voksen. Jeg må derfor stille spørsmål ved om det er noe ved opplevelsen jeg ikke vil fange opp fordi jeg ikke har denne personlige erfaringen. Samtidig vil dette kunne bidra til at mine tolkninger vil kunne ivareta deltakernes opplevelse, ved at min innsikt ikke vil være farget av mine egen emosjonelle prosess koblet til dette.

2.6 Etikk

Prosjektet ville innebære en behandling av personopplysninger, og prosjektet ble derfor meldt inn for godkjenning til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) (Se vedlegg nr. 1). For å ivareta deltakernes anonymitet er deres personlige opplysninger blitt endret.

Rekruttering av deltakere og gjennomføring foregikk på et familievernkontor hvor jeg hadde hatt min praksis, og på tidspunkt for datainnsamling arbeidet deltid. Dette innebar at

jeg måtte være bevisst på hvorvidt dette påvirket min gjennomføring og resultater. Jeg var ikke i kontakt med informantene i løpet av praksisperioden eller min arbeidstid. Jeg deltok som observatør på kurset hvor to av deltakerne som jeg intervjuet deltok, men hadde ingen annen kontakt med deltakerne utover dette. Ved rekruttering ble det viktig å tydeliggjøre at valg om å delta var frivillig, og at mitt prosjekt sto uavhengig av det øvrige tilbudet ved familievernkontoret. Ved rekruttering på kurs var jeg oppmerksom på at deltakerne ikke skulle føle seg presset til å delta. Jeg brukte kurset kun som en informasjonskanal, og tok deretter kontakt med dem i etterkant for å høre om de ønsket å delta.

I intervjuet ville jeg bevege meg inn på personlige utfordringer. Derfor var jeg oppmerksom på å ivareta dette ved å ta det opp i forkant av intervjuet, og oppfordret deltakerne til å gi beskjed dersom vi beveget oss inn på tema de ikke orket å prate om. Jeg var også selv oppmerksom på deltakernes reaksjoner underveis i intervjuet.

2.7 Datainnsamling

Jeg gjennomførte intervjuene over en periode på fire uker. Fire av disse fant sted på familievernkontoret, mens ett ble gjennomført på deltakerens arbeidsplass. Intervjuene hadde en varighet på ca. en time, i tillegg til ti minutter satt av i forkant for å avklare forventningene og formålet med studien. Det første intervjuet ble planlagt i forkant av de resterende slik at jeg ville ha mulighet til å vurdere min egen rolle som intervjuer, samt teste utstyret og intervjuguiden. Før intervjuet forklarte jeg at jeg var interessert i hva de kunne fortelle om sin opplevelse i så mye detalj som de var villige til å dele. Deltakerne fremsto som motiverte, og i de fleste tilfellene fikk jeg mye informasjon med korte oppmuntringer om å fortelle mer. Jeg tok lydopptak av intervjuene som senere ble transkribert og anonymisert.

Ved IPA er man ute etter at deltakerne i stor grad påvirker hvilke tema som blir aktuelle under intervjuet (Smith et al., 2009). Jeg var generøs i min vurdering av hvilke temaer som var relevant for å besvare forskningsspørsmålet. Dette bidro til å sikre at min forforståelse ikke var til hinder for nyttig informasjon. Uventede sidespor ble ofte verdifulle fordi de ga meg tilgang på beskrivelser jeg ikke hadde forventet på forhånd eller kunne forestille meg (Smith et al.). Samtidig måtte jeg ved noen tilfeller være oppmerksom på å lede deltakernes refleksjoner tilbake mot deres egen opplevelse når deres påstander ble generelle eller var fokuserte mot andre. Jeg var bevisst på å utforske hva deltakeren la i sine ord og uttrykk for å forhindre min egen forforståelse fra å fylle ut tomrom. Dette opplevde jeg som nyttig, da det igangsatte refleksjon rundt deltakernes egne antakelser.

I de fleste tilfellene opplevde jeg at jeg klarte å skape en komfortabel intervjusetting. En av deltakerne opplevde derimot settingen som anstrengende, og at min rolle som intervjuer ble preget av at jeg stilte oppfølgingsspørsmål fremfor å bidra med egen informasjon i samtalen. Selv om mitt utgangspunkt var å ha en tilbaketrukket rolle, opplevde jeg at dette ikke passet for alle, og jeg måtte her bidra med mer av meg selv. Dette kan selvfølgelig ha påvirket hva slags informasjon jeg har fått. På denne måten ble intervjuprosessen en utfordring som lærte meg en fleksibilitet i møte med ulike informanter.

2.8 Dataanalyse

Min analyse tok utgangspunkt i Braun og Clarkes (2006) beskrivelse av stegene i en tematisk analyse. Dette er en metode for å identifisere, analysere og rapportere om mønstre i et datamateriale. Braun og Clarke vektlegger metodens egenskap av å være fri fra teoretisk forankring og dermed svært fleksibel i møte med ulike forskningsspørsmål og ulike teoretiske rammeverk. I min analyse var jeg ute etter å se på mening på tvers av hele datasettet fremfor å konsentrere meg om et eller to enkelte tema i dybden. Mitt formål var å fange omfanget av deltakernes opplevelser, på godt og vondt, og jeg ønsket å illustrere så mange av temaene som mulig for å illustrere det helhetlige erfaringen kurset ga deltakerne (Braun & Clarke). Fordi mitt utvalg vist seg å ha svært ulike opplevelser ble mitt materialet spesielt nyttig gjennom kontrastene jeg fant i stoffet. Utfordringen ble derfor å bevare deres ulike subjektive opplevelser gjennom analyseprosessen, og jeg så det nødvendig å gjennomføre en tematisk analyse informert av aspekter ved IPA for å gjøre dette. Ved IPA foretar man en detaljert undersøkelse av hvert enkelt kasus før man beveger seg mot å utvikle mer generelle forståelser (Smith et al., 2009). Kombinasjonen av IPA og tematisk analyse innebærer i korte trekk at jeg har gjennomført en tematisk analyse der jeg først foretok en analysegjennomgang av hver enkelt deltaker, før jeg samlet så på hvordan deres opplevelser kunne ses i forhold til hverandre. Dette metodevalget innebar at jeg samtidig som jeg forsøkte å bevare deltakernes individuelle opplevelser var ute etter å sammenligne, abstrahere og finne generelle påstander om mønstre av homogenitet og heterogenitet i deres ulike opplevelser for å uttrykke felles temaer på tvers av disse (Binder, Holgersen & Moltu, 2012). På den ene siden består min analyse av den fenomenologiske nærheten til deltakernes opplevelser og på den andre siden en hermeneutisk refleksjon. Hermeneutisk refleksjon innebærer at jeg parallelt med mine tolkninger av deltakernes beskrivelser ivaretar en bevissthet rundt hva som fører meg til å gjøre disse tolkningene. Balansen mellom disse er avgjørende for hvilke resultater man finner.

Jeg vil forsøke å tydeliggjøre hvordan denne balansen preget mitt arbeid ved en gjennomgang av stegene i min analyse og ved fremstilling av resultatene (Binder et al.).

Transkribering

Jeg forsøkte å gjennomføre transkriberingen så direkte etter intervjuene som mulig for å få en så god gjenfortelling av deltakernes uttalelser som mulig (Dalen, 2011). Dette opplevde at også hjalp meg til å legge til side ett intervju, slik at dette ikke i for stor grad påvirket min oppfattelse av det neste. Jeg var nøye med å inkludere nonverbal informasjon som kunne gi viktig informasjon om meningsinnholdet i deltakernes opplevelser. Dette inkluderte sinne, glede, latter, gråt, sarkasme og lignende. Jeg var nøye med å sjekke mine ferdige transkript mot originalt lydspor for å justere elementer jeg kunne ha misforstått eller ikke fått med meg. Denne prosessen ble repetert med alle intervjuene, til jeg satt med 92 sider transkribert materiale. Disse sidene dannet datamaterialet for min videre analyse.

Stegene i analyseprosessen

Jeg vil her redegjøre for stegene i min analyseprosess for å vise hvordan tematisk analyse og IPA har formet min vei fra det originale transkriberte materialet og til analyserte temaer. Fremgangsmåten beskrevet i punkt en til tre er gjennomført i sin helhet på én og én deltaker. Påfølgende steg fire til seks baserte seg på å bruke resultater fra enkeltanalysene for å se på likheter og forskjeller hos deltakerne, og organisere dette i temaer som samlet kunne illustrere deltakernes mangfoldige og sprikende opplevelser av kurset.

1. Bli kjent med datamaterialet

Dette steget innebar gjentatte lesninger og noteringer av refleksjoner jeg oppfattet som relevant for forskningsspørsmålet. Dette steget utgjorde en kontinuerlig prosess i analysen, fordi jeg stadig returnerte til datamaterialet for å utforske nye sider ved innholdet.

2. Linje for linje søk etter meningsbærende enheter: søke på langs

Haavind (2000) referer til det å søke innad i en persons intervju som å søke ”på langs”, og innebærer å søke etter sammenhenger i transkriptet som kan kaste lys på deltakerens personlige logikk. I tråd med Husserl og Giorgis arbeid er det kun mulig å oppnå en fenomenologisk beskrivelse gjennom en direkte og omfattende bruk av intuisjon for å søke den essensielle strukturen til et fenomen, slik det fremstår i bevisstheten (van Manen, 1990,

side 26). Arbeidet med å finne essensen i deltakernes opplevelser innebar å finne det som utgjorde koder innenfor enkeltdeltakerens intervju. Det vil si de minste elementene ved datamaterialet som kan vurderes og relatere seg til fenomenet på en meningsfylt måte (Braun og Clarke, 2006). Kodene jeg tok i bruk kan refereres til som meningsbærende enheter, og utgjorde tekstbiter fra datamaterialet som kunne bære med seg mulig kunnskap om aspekter ved forskningsspørsmålet, og dermed relaterer seg til essensen i deltakernes opplevelse (Giorgi, 1997). Jeg arbeidet linje for linje og samlet alle meningsbærende enheter som fremsto som indirekte og direkte refleksjoner rundt personens forståelse av sin erfaring i møte med kurset, og kursets betydning i hans eller hennes liv. Jeg søkte meningsbærende enheter som kunne kaste lys på motivasjon og forventninger rundt deltakelse, deltakerens største utfordringer, måter kurset har blitt oppfattet som nyttig i møte med utfordringene og om det var noe deltakeren savnet.

3. Sammenfatning til personlige og deskriptive narrativer

De meningsbærende enhetene utgjorde grunnlaget for utviklingen av et individuelt narrativ med en deskriptiv redegjørelse av det jeg oppfattet som essensielt med deltakerens opplevelse, og ble underbygd med sitater fra teksten. Dette steget utgjorde en tekstkondensering, der jeg la til side deler av materialet som ikke ble ansett som relevant for å besvare forskningsspørsmålet (Malterud, 2003). Narrativene ble en videreutvikling av arbeidet med å samle meningsbærende enheter i grupperinger basert på at de relaterte seg til det samme. Gruppene som fremsto, utgjorde begynnende undertemaer. Etter å ha repetert steg en til tre med alle deltakerne satt jeg med en oversikt over 43 undertemaer som i varierende grad hadde gjort seg gjeldene for de ulike deltakerne i deres narrativer.

4. Søk etter temaer: søke på tvers

Dette steget innebærer det Haavind (2000) beskriver som å "søke på tvers". Her så jeg samlet på de fem narrativene for å søke etter fellestrekk og forskjeller hos de ulike deltakerne. Noen temaer var tilstede for alle eller noen, mens noen temaer var unike og fantes kun hos en av deltakerne. De 43 temaene ble sortert inn i grupper basert på at de relaterte seg til det samme, og satt i et hierarki for å forsøke og identifisere om mer abstrakte og overordnede tema kunne samle flere under ett. Denne prosessen førte til at noen temaer forsvant inn i et større hovedtema, noen temaer viste seg å nyansere ulike opplevelser av samme aspekt, mens andre ble forkastet til fordel for de som fremsto som mer sentrale for å belyse forskningsspørsmålet. Min bevegelse mot å tolke frem temaer ble informert av IPAs fenomenologiske forankring

gjennom et fokus rettet mot å fange deltakernes egen utvikling av forståelse rundt kursets innvirkning på deres utfordringer (Smith et al.). Fordi jeg var ute etter deltakernes egen beskrivelser og opplevelser, er temaene semantiske. De ble funnet ved å identifisere mønstre av mening som blir uttrykt enten eksplisitt, eller som fantes i overflaten av det deltakerne uttrykte (Braun & Clarke, 2006).

5. Revurdering og utarbeiding av temaer

Flere revisjoner og diskusjon med veileder førte til at temaene over tid fremsto som klarere og tydeligere, og vi utarbeidet setninger som navn for å illustrere temaenes innhold. En videre kondensering og utarbeiding ledet ut i fem hovedtemaer, og de ulike undertemaene ble brukt for å forklare og nyansere disse. Her ble teorien om den hermeneutiske sirkel viktig. Et nøkkelaspekt ved IPA er at analyseprosessen er preget av gjentakelse, og en bevegelse frem og tilbake mellom de ulike stegene i analysen ble viktig for å utvikle og raffinere temaene (Smith et al., 2009). Det var nødvendig med et blikk tilbake til de originale transkriptene for å se om mitt forsøk på å forklare helheten av deltakernes opplevelser gjennom mine temaer også passet med delene som var utgjort av deltakerens originale transkripter.

6. Skrive ut analysen i tekst

Skriveprosessen ble en aktiv del av analysen, der utkastet ble brukt for å omstrukturere innad i hovedtemaene. Mine resultater utgjør en fremstilling av hvordan jeg har håndtert balansen mellom å bevare deltakernes ulike erfaringer og å finne mer abstrakte og generelle fellestrekk i deltakernes opplevelser. Jeg har forsøkt å være transparent i måten jeg har håndtert denne utfordringen, slik at leseren ut fra resultatene skal forstå hvordan hovedtemaer kan fortelle om nyttige og mindre nyttige elementer ved kurset mer generelt, samtidig som jeg er tydelig på hvorfor og hvordan disse temaene har vært aktuelle for de ulike deltakerne. Hvilke deltakere de ulike temaene var aktuelle for ble satt i parentes løpende i teksten. Jeg har forsøkt å skape en balanse mellom bruk av sitater fra de ulike deltakerne. Samtidig varierte deltakerne i hvor presise og poengterte deres beskrivelser var. Ettersom noen bruke flere ord for å uttrykke seg ble det vanskeligere å bruke deres sitater for å illustrere temaene. Noen deltakere vil derfor kunne være mer representert enn andre for å illustrere temaer som viste seg hos flere. Samtidig legger også deltakernes opplevelser føringer på deres fremstilling i resultatene. Da noen deltakere opplevde et større utbytte vil de være mer representert ved temaene som gjelder dette, mens andre var mindre fornøyd og vil være mer representert i temaet som tar for seg det deltakerne savnet ved kurset. Jeg har forsøkt å bruke sitater fra

ulike deltakere for å direkte vise til variasjonsbredden innad i temaene. Sitater som ikke har blitt benyttet slik har blitt bruk i temabeskrivelsene for å vise nyansene jeg fant i deltakernes svar.

En refleksiv analyseprosess

Et kvalitativt arbeid innebærer at jeg må være klar over at mine resultater innebærer et forsøk på å tolke tvetydige menneskelig opplevelser (Binder et al., 2012). Gjennom analyseprosessen har jeg forsøkt å være bevisst på den aktive rollen jeg har hatt i å identifisere og utarbeide temaer. I den hermeneutiske tradisjonen etter Heidegger og Gadamer, blir det å finne konsepter om essensielle strukturer problematisert i møte med vår forforståelse (Binder et al.). Gadamer vektlegger at mening oppstår i en sammensmeltning av tolkerens forforståelse og teksten som skal fortolkes. Det er derfor ikke nok å identifisere hva min forforståelse innebærer, men jeg må også aktivt undersøke hvordan den har bidratt på å forme min meningsdannelse av deltakernes opplevelser (*Gadamer*, referert i Binder et al., s. 105). Jeg har derfor forsøkt å fremme en refleksiv prosess gjennom å notere mine inntrykk, responser og tanker helt fra første møte med deltakerne og hele veien gjennom analysen. Et slik refleksivt fokus innebar at jeg klarte å slippe deler av intervjuene som jeg opplevde som veldig interessante, men som ikke direkte relaterte seg til forskningsspørsmålet. Jeg har også i samarbeid med veileder reflektert over hvilke testfragmenter og grupperinger som fremsto som viktigst. Disse diskusjonene har tydeliggjort for meg hvor min forforståelse og forventinger til prosjektet kan ha ”vridd” for mye på deltakernes uttalelser i min entusiasme over å finne sammenhengende resultater. Dette skapte justeringsmuligheter, og har tydeliggjort betydningen av å ha en slik prosess.

2. 9 Forskningens kvalitet

Smith et al. (2009) fremhever betydningen av ”the independent audit” for å sikre en valid prosess. Dette innebærer å legge frem data på en slik måte at leser skal kunne følge kjeden av tolkning fra initiale dokumenter til den endelig rapporten. For å skape en slik oversikt har jeg lagt ved intervjuguiden, en oversikt over utvalget og brukt sitater fra de originale transkriptene. For å skape et endelig fremlegg av mitt arbeid har jeg tatt utgangspunkt i Elliott, Fischer og Rennies (1999) retningslinjer for publisering av kvalitative studier for å tydeliggjøre stegene jeg har tatt for å sikre validitet og kvalitet i mitt arbeid. De identifiserer

syv mulige retningslinjer som gjør seg gjeldende for alle typer forskning. Jeg har forsøkt å orientere om studiens *eksplisitte vitenskapelig kontekst og formål* ved å presentere forskningsspørsmålet, samt dets relevans og forhold til allerede eksisterende studier på lignende tiltak i innledningen. Jeg har også satt formålet i en samfunnsmessig kontekst for å vise behovet for slike forskning. Jeg har gitt en redegjørelse for *passende valg av metoder, og en spesifisering av metodebruk* ved å forklare hvilke valg jeg har tatt for å la metoden lede mine forskningsvalg, mens jeg samtidig skreddersydde ulike metodetilnærminger til å passe mitt forskningsspørsmål og datamaterialet. Denne prosessen og sammenfatningen av metoder har jeg forsøkt å vise så eksplisitt som mulig i metoddelen for at leser skal kunne ha en god forståelse av hvordan jeg har arbeidet frem mine resultater. Jeg har utvist en *respekt for mine deltakere* gjennom å ivareta deres anonymitet og informerte samtykke, og tatt stilling til etiske spørsmål som har dukket opp underveis. Jeg forsøkt å ivareta deltakernes opplevelse av intervjusituasjonen som en nyttig mulighet til egen refleksjon, til tross for at den omhandlet vanskelige temaer. Jeg har i resultatdelen under forsøkt å gi en *klar og tydelig fremstilling av mine resultater* og forsøkt å tydeliggjøre veien fra originale tekster og til mine tolkninger for leseren. Jeg ønsker å fremvise en *passende diskusjon* der jeg viser til hvordan mine funn kan *bidra til kunnskap* ved å løfte frem hvilke mulige implikasjoner mine funn kan ha for den vitenskapelige, og samfunnsmessige, konteksten lagt frem i innledningen og hvordan mine funn står i forhold til den eksisterende forskningen og litteraturen. Diskusjonen vil også ta for seg en vurdering av mulige begrensninger ved min forskning som kan ha påvirket studiens kvalitet og evne til å trekke paralleller fra funn og til implikasjoner for kurset. Jeg håper at mitt forsøk på å tydeliggjøre alle mine metodevalg, og på å ha et objektivt og kritisk blikk på egne metoder vil gjøre det mulig for leseren å vurdere kvaliteten på mitt arbeid.

Elliott et al. (1999) identifiserer videre syv mulige retningslinjer for å sikre kvalitet spesifikt koblet til kvalitative studier. Det første går ut på å *eie ens eget perspektiv*. Dette har jeg forsøkt å formidle gjennom avsnittet om min forforståelse, og den teoretiske bakgrunnen for min metode. Jeg har forsøkt å være tydelig på å beskrive hva jeg opplevde at jeg brakte med meg inn i forskningssettingen, og lagt frem bakgrunnen for min interesse og møte med tema, mine tanker om hva som ville kunne føre til endring i samarbeid gjennom kurset og mine forventinger til hva jeg ville finne. Dette forsøket skal gjøre det lettere for leseren å forstå bakgrunnen for mine forståelser, samt gi muligheten til å vurdere om de med sin forståelse oppdager andre muligheter ved dataene enn meg. Videre har jeg, så langt det var mulig uten å gå på bekostning av deltakernes anonymitet, forsøkt å vise til så mange

elementer ved *utvalget* som mulig, for at leseren skal kunne vurdere variasjonen blant deltakerne, og kunne avgjøre i hvilke tilfeller funnene vil gjøre seg gjeldende. På grunn av deltakernes ulike situasjoner og opplevelser har jeg tydeliggjort dette i enda større grad ved å legge frem en oppsummering om hver enkelt av deltakerne i resultatdelen, slik at leser kan vurdere hvordan dette bidro til å forme mine forståelser av deltakernes sitater. Som en fortsettelse av dette har jeg *underbygd mine tolkninger med eksempler* ved å ta med direkte sitater fra transkriptene for å underbygge mine forklaringer av temaene. Jeg ønsket at dette, i kombinasjon med den presenterte bakgrunnen for utvalget, skulle gjøre det mulig for leseren å se mine tolkningssteg fra tekst til forståelse og gjøre det mulig å vurdere hvordan disse passer sammen, og om leseren finner andre forståelsesmåter. Jeg har forsøkt å sette mine funn i en *sammenheng*, der jeg har strukturert min forståelse av deltakernes opplevelser på en måte som tydelig viser deres relasjon til hverandre. Denne ferdige strukturen har jeg forsøkt å skrive ut i en sammenhengende tekst, og jeg håper at min fremgangsmåte er tydeliggjort på en slik måte at den skaper *resonans hos leseren i form* i form av at denne sett i sammenheng med min redegjørelse for prosessen representerer nøyte det deltakerne mente, og at jeg også har bidratt til å klargjøre og utdype forståelsen av temaene og opplevelsene. Mitt arbeid har gjennomgått en *kredibilitetssjekk* i form av at veileder har hatt tett oppfølging og vurdering av alle steg i datainnsamlingen og analyseprosessen. Veilederen har lest alle transkripter og alle analysedokumenter for å vurdere gyldigheten av disse opp mot originalteksten. Dette har bidratt til å øke validiteten gjennom at veileder har gjennomført en ”auditing”, der hun har fulgt og sjekket mine analysesteg for å vurdere gyldigheten av min bevegelser fra originale sitater, via utvalgte meningbærende enheter, til organiseringen av disse og dannelsen av temaene slik de nå fremstår (Smith et al., 2009, s. 183). Jeg har forsøkt å beskrive systematisk og omfattende nok for at leser skal ha en basis for å få forståelsen for *disse* deltakernes opplevelser. Videre fra dette vil diskusjonen redegjøre for hvilke begrensninger disse funnene har for å gjøre seg gyldig i andre tilfeller.

3 Resultater

I løpet av intervjuene ga deltakerne meg et innblikk i deres utfordringer og personlige kamper, og deres meninger og ytringer fremsto som direkte og ekte. Deltakerne gjorde det mulig for meg å skape et bilde av situasjonen og viktige relasjoner i deres liv. Intervjuene vekket flere aspekter av følelsesregisteret, og deltakernes ønske om å dele dette med meg ga meg verdifull innsikt i hvordan et slikt kurstilbud kan oppleves som en støtte, men også en skuffelse, i møte med et nytt livkapittel preget av drastiske endringer.

Oversikt over materialet

Tabell 1 utgjør en svært kondensert oversikt over datamaterialet ut fra min forståelse, og er inkludert for å bidra til å gjøre stoffet mer tilgjengelig for leseren. Tabellen illustrer deltakernes unike opplevelser og tydeliggjør sammenhengen mellom deres utfordringer og opplevelse av kurset.

Deltaker	Motivasjon for å delta	Opplevelse av kurset
Silje Tre barn Ett år siden brudd Far deltok ikke på kurs	Jeg var så emosjonell, og fikk ikke til dette samarbeidet. Jeg var redd for at følelsene mine skulle gjøre at jeg ikke kunne være en god mor.	Jeg fikk hjelp til å sortere og håndtere de overveldende følelsene. Jeg føler meg god nok, og kompetent i forhold til å se mine barn og få til samarbeidet.
Anna To barn Fem år siden brudd Far deltok ikke på kurs	Min mann hjalp ikke til, så det kostet meg mindre å ta ansvar for barna alene. Jeg var redd for at skilsmissen skulle skade og skuffe dem.	Kurset tillot meg å begynne en sorgprosess, og hjalp meg til å sette et fokus slik at jeg slapp mye unødvendig drama rundt barna og samarbeidet.
Bente Ett barn Fem år siden brudd Far deltok ikke på kurs	Han var veldig utagerende, og det påvirket barnet mitt. Jeg var ute etter hvordan jeg kunne skjerme barnet.	Kurset ble en bekreftelse på det jeg har fått til. Jeg er tryggere i min håndtering av samhandling med ekspartner, og mitt barns behov og reaksjoner er blitt tydeligere for meg.
Fredrik To barn Ett år siden brudd Mor deltok på kurs	Da bruddet skjedde prøvde hun å ta livet sitt, og jeg jobbet hardt med det presset jeg følte rundt det. Jeg ville at hun skulle gå på kurset.	Jeg trodde vi skulle gå på kurs sammen. Jeg savnet at kurset tilrettela for at vi kunne snakke sammen om våre erfaringer. Jeg er på samme sted nå som da jeg meldte meg på kurset.
David Tre barn Tre år siden brudd Mor deltok på kurs	Jeg meldte meg på fordi vi hadde vært gjennom en lang og vanskelig rettsprosess rundt barna. Vi klarte ikke å bli enige.	Jeg vet ikke helt hva de ønsker å oppnå med kurset. Stoffet var ikke lenger relevant for meg, så lenge etter bruddet. Kurset burde være mer praktisk og konkret.

(Tabell 1: Sammenfatning av datamaterialet)

3.1 Deltakernes opplevelse av kurset fortsatt foreldre

Min analyse førte frem til fem overordnede temaer og ti undertemaer, fremstilt i tabell 2.

1. ”Jeg forsto at jeg ikke var alene”

- *Normaliseringen av reaksjoner gjorde at jeg ikke skilte meg ut fra andre*
- *Kurset ga en bekreftelse på at noen så meg og det jeg sto i*
- *Da jeg forsto at dette var utfordrende for flere, kunne jeg senke kravene jeg satte for meg selv*

2. ”Kurset brakte meg videre følelsesmessig”

3. ”Jeg har blitt en mer kompetent forelder og samarbeidspartner”

- *Jeg forstår bedre barnas behov og reaksjoner*
- *Jeg har blitt flinkere til å håndtere konflikter*
- *Kurset hjalp meg til å se flere sider av situasjonen, og forholde meg til sånn den er nå*

4. ”Kurset ble nyttig da jeg klarte å koble kunnskapen til min egen situasjon”

5. ”Jeg hadde trengt noe annet”

- *Det hadde vært godt å snakke mer med de andre deltakerne*
- *Jeg hadde ønsket at kurset var et mer omfattende tilbud*
- *Jeg skulle gjerne ha deltatt på et tidlig tidspunkt*
- *Kurset burde i større grad ha hjulpet meg å ta i bruk stoffet i egen situasjon*

(Tabell 2: Oversikt over analyserte temaer)

Temaene står ikke uavhengig av hverandre, og er i noen grad overlappende og utfyller hverandre. De fire første temaene omhandler på hvilke måter deltakerne opplevde at kurset var til nytte i deres situasjon. Det femte temaet tar for seg elementer deltakerne savnet eller ønsket seg mer av, og omtaler elementer som kunne ha bidratt til å gjøre de andre temaene mer relevante for dem eller som de ville gitt dem et utbytte utover dette. Temaene er illustrert i førsteperson for å vise at disse illustrerer deltakernes opplevelser. De fem deltakerne hadde

alle gjennomgått et samlivsbrudd, men hadde unike historier og dermed ulike opplevelser av kurset. Jeg vil bruke sitater fra deltakernes intervjuer for å tydeliggjøre og nyansere temaene, og for å illustrere hvordan disse vokste frem. Teksten vil markere hvor deltakernes opplevelser kan samles rundt en felles stemme, og hvor deres individuelle opplevelser skaper unike perspektiver og innsikt.

Hovedtema 1. Jeg forsto at jeg ikke var alene

Fire av deltakere fortalte hvordan det å møte andre i samme situasjon skapte en opplevelse av at de ikke var alene i møte med utfordringene de sto i. Kurset ble en arena der de fikk møte mennesker som gikk igjennom en lignende prosess og som befant seg i en gjenkjennelig situasjon. Dette ga dem en opplevelse av endelig å bli møtte i den krisen de befant seg i.

”Det er noe med at det er så mange som skilles, så veldig mange som ikke har opplevd det tenker at dette er jo noe veldig mange opplever, men det gjør det jo ikke noe mindre vanskelig å være i det selv. Verken for en selv eller barna. Så det er jo veldig godt å få bare få være et sted hvor man tenker at ”ja, dette er veldig vanskelig og det er ikke noe rart”(Silje).

Denne beskrivelsen forteller hvordan en slik opplevelse av forståelse kan oppleves som sjelden i hverdagen. Den illustrerer at andres mangel på å kunne relatere seg til situasjonen kan bidra til å skape en følelse av isolasjon og ensomhet etter skilsmissen. På kurset ga kurslederne og de andre deltakere en støtte og forståelse som deltakerne hadde savnet.

Aspektet ved å møte andre i samme situasjon beskrives som oppløftende. Deltakerne beskrev denne opplevelsen som en følelse av fellesskap brakt frem fordi deltakerne visste at alle var der på samme premisser. De har alle gjennomgått et brudd, noe som er vanskelig i seg selv, og de opplever den nye situasjonen som utfordrende. Deltakerne vektla betydningen fellesskapet hadde for å redusere deres følelse av ensomhet.

Jeg tror at det er mer helheten....altså, helt generelt at jeg kjenner meg mindre ensom, kanskje. At det finnes andre...(Anna)
(Silje, Anna, David, Bente)

Betydningen av å møte andre ble også vektlagt av deltakerne som gikk på kurset flere år etter bruddet, og viste at følelsen av å være i et fellesskap var nyttig uavhengig av når de deltok. Samtidig påpekte disse deltakerne at denne opplevelsen ville hatt størst betydning for dem dersom de hadde fått den tidlig i prosessen (David, Bente). Derimot skilte en av deltakerne seg ut ved at han ikke opplevde å få denne positive opplevelsen av fellesskap som

de andre deltakerne beskrev. Han opplevde at de andre deltakerne var kommet lenger i prosessen enn han, og at deres utfordringer derfor ikke kunne relateres til hans egne.

”Jeg følte nok mest at, at situasjonen min var annerledes da. At de andre hadde fått ganske mye tid til å finne ut virkelig hva som fungerer, og hva som ikke fungerer og. Følt på de problemene lenge”. (Fredrik)

Deltakerens opplevelse illustrerer at den positive funksjonen av å treffe andre i samme situasjon får større kraft dersom man kan relatere seg til de andres opplevelse, og temaet relaterer seg derfor til betydningen av deltakersammensetningen i gruppen. Dersom ulikheten mellom deltakerne blir for stor, kan noen oppleve at de ikke lenger opplever det samme.

Normaliseringen av reaksjoner gjorde at jeg ikke skilte meg ut fra andre

Tre av deltakerne fortalte at det var nyttig å få en bekreftelse og forståelse for at de reaksjonene de hadde var normale. Normaliseringen bidro til å redusere tankene deltakerne hadde om at de skilte seg ut, og ble en anerkjennelse av at de voldsomme følelsene de selv opplevde ikke var overdrevne. Dette skapte en aksept for å gi seg selv rom til å kjenne på følelsene, og en forståelse for at det ikke var galt å reagere kraftig på situasjonen.

” At, jeg er ikke helt gal. Om du forstår hva jeg mener? Det finnes en likhet i, at man, at det er normalt, normale reaksjoner, eller normale prosesser som man går igjennom ”. (Anna)

Referansen til å lure på om man er ”gal” ble brukt hos to av deltakerne (Silje, Anna).

Ordvalget beskrev deltakernes opplevelse av at følelsene som overveldende, og så kraftige at de måtte vurdere om det var noe spesielt med dem selv som gjorde at de opplevde dette så vanskelig. Gjennom dette fortalte deltakerne at de kunne være usikre på om det var normalt å tillate seg å kjenne på egne følelser i denne situasjonen. Normaliseringen på kurset bidro til å endre hvordan disse deltakerne vurderte egne reaksjoner og følelser (Anna, Silje, David).

Kurset ga en bekreftelse på at noen så meg og det jeg sto i

Tre av deltakerne fortalte at det var godt med anerkjennelse av hvor vanskelig det var å være i situasjonen de befant seg i. Opplevelsen av å bli sett bidro til at deltakerne følte seg støttet og styrket. Denne bekreftelsen viste seg på ulike måter hos deltakerne i tråd med deres ønsker ved kurset. En av deltakerne opplevde det som støttende å få bekreftelse på at hennes situasjon var utfordrende, fordi hun måtte ta mye av byrden ved samarbeidet. Bekreftelsen hjalp henne til å stå i den vanskelige situasjonen til det beste for sine barn.

”Jeg har fått litt bekreftelse på det da, at det er urettferdig det jeg lever i. Men siden jeg har fått den bekreftelsen, så er det lettere å leve med den....”. (Anna)

En annen deltaker vektla hvor viktig det var å motta anerkjennelse av det høye emosjonelle trykket hun opplevde, og hvor vanskelig det er samtidig å måtte sette barnas behov foran sine egne. Denne valideringen av de vonde følelsene ble en motivasjon for henne til å bearbeide egne følelser slik at hun ble bedre i stand til å se barnas behov.

For to av deltakerne handlet det om å få en validering av at de hadde håndtert situasjonen godt på egenhånd. En slik validering roet bekymringene om at de ikke strakk til, og skapte en trygghet på at de håndterer den nye rollen som forelder og samarbeidspartner. Bekreftelsen så ut til å styrke egen følelse av mestring, og bidro som en motivasjonskraft for å utvikle seg videre.

”...så er det jo litt sånn lettelse fordi at man får bekreftet at du kanskje har gjort noe riktig da...det er jo styrkende for egen følelse... det gjør meg jo tryggere da, på at jeg hvert fall prøver å gjøre det riktige...” (Bente)

Bekreftelsen var todelt. Den inneholdt både en validering av hvor vanskelig situasjonen var, men også en oppbygging av mestringsfølelse gjennom fokus på hva de har fått til, og hva de med tiden til hjelp vil være i stand til å gjøre. (Anna, Silje, Bente).

Da jeg forsto at dette var utfordrende for flere, kunne jeg senke kravene jeg satte for meg selv

Tre av deltakerne fortalte at kurset bidro med å dempe egen skyldfølelse for barnas situasjon og senke kravene de satte til seg selv. Forståelsen for at andre også opplevde situasjonen som utfordrende, og informasjon om at barna ville kunne klare seg godt etter samlivsbruddet hjalp deltakere til å vurdere sine evner med en større raushet overfor seg selv.

”...veldig mye var hvor anerkjennelse for hvor forskjellige ting kan være og hvor normalt ulike ting er. Så det tillot jo, det var en åpenhet på det da, så man ikke trengte å skamme seg for ulike følelser man kunne ha, eller føle at man var for dårlig på noe hele tiden. Ikke fikk til noe”. (Silje)

Kurset ga deltakerne muligheten til å akseptere at de ikke vil kunne få til alt de ønsker i denne emosjonelle situasjonen. Samtidig ga kurset en bekreftelse på at de ikke måtte få til alt med en gang, og normaliserte opplevelsen av at det man får til ikke er godt nok.

”at det er normalt? Nei, jeg tror at det har å gjøre med at jeg har høye krav for å få det til (gråter)....at man kan tilgi seg selv litt for det. At det er normalt”. (Anna)

En annen deltaker fortalte at kurset hjalp henne med å få en ny oppfatning av hva som var

godt nok i den nye situasjonen. Hun fikk en forståelse for at hva hun skulle forlange av seg selv var relativt i forhold til situasjonen og hvor hun befant seg emosjonelt. Det gjorde det lettere for henne å se at hun vil ha en utvikling etter hvert som emosjonstrykket ble redusert. I denne erkjennelsen lå det en mulighet for å regulere kravene til seg selv ut i fra ressursene man har og situasjonen man befinner seg i. Dette ga deltakeren rom til å velge et fokus og tilrettelegge for det hun klarerte nå, og la andre utfordringer vente til hun var bedre rustet til å håndtere dem.

Ved å møte andre fikk deltakerne se at de ikke var alene om å være bekymret for om de gjorde det rette for sine barn i denne situasjonen. Gjennom å se at flere har tatt dette valget, og at de fleste barn klarer seg bra etter skilsmissen, fortalte flere av deltakerne at dette bidro til å lette deres skyldfølelse overfor barna (Silje, Anna, Bente).

Hovedtema 2. Kurset brakte meg videre følelsesmessig

To av deltakerne fortalte at kurset ga dem støtte gjennom en emosjonell prosess og hjalp dem å kjenne på følelser de tidligere ikke hadde hatt mulighet eller tillatt seg å kjenne på. En av deltakerne fortalte at det største utbyttet med kurset var at det ga henne en mulighet til å ha en sorgprosess hun ikke fikk plass til i hverdagen, fordi det praktiske rundt barna tok mye plass.

”Så å gå kurset vekket veldig mye hos meg, at ”åhh, gud, jeg er skilt! Ja, faen, jeg er skilt” ...det vekket veldig mye følelser...sorgarbeidet som jeg ikke hadde hatt”. (Anna)

En annen deltaker fortalte om en opplevelse av at egne emosjoner var en barriere mot å få til samarbeidet. Hun fortalte om en sorg som var sammenblandet med barnas følelser, og et behov for å bearbeide og sortere disse følelsene. Deltakeren fortalte at kursets fokus på at det var akseptert å ha kraftige følelser og kjenne på disse tillot henne å ha en egen følelsesmessig prosess. Dette ga henne en ny måte å forholde seg til egne følelser på, og åpnet en mulighet til å velge hvordan disse skulle farge hennes samhandlinger.

”Jeg klarte å være en bedre forelder som ikke i for stor grad hadde behov for å ses for sine egne følelser, men klare å se, jeg klarte å se barna bedre i det det da....Jeg ser at det er belastende for dem...og da prøver jeg å ikke bli, gå inn i det at jeg blir lei meg og sint selv for at de må ha det sånn. Men liksom prøve å gjøre det lettest mulig...”. (Silje)

Deltakeren fortalte om betydningen av at kurset tillot en sorgprosess, en bearbeiding av følelser for å kunne sette fokus på barnets behov, og hjelp til å forholde seg til følelser hos egne barn på en bedre måte. Gjennom en bearbeidelse av sorg og sinne koblet til bruddet

opplevde deltakerne en frigjøring av kapasitet til å fokusere på barnas opplevelser. Begge deltakerne fortalte at den emosjonelle prosessen kurset satte i gang også hjalp dem med å redusere mye unødvendig konflikt med ekspartneren. Deltakerne vektlegger betydningen det hadde for dem at kurset hjalp dem å bearbeide noe de opplevde som et hinder mot å realisere de forventningene og ønskene de hadde til sin rolle som forelder (Silje, Anna).

Temaet ble nyttig ved en gyldiggjøring av deltakernes følelser, og skapte et rom der deltakerne kunne se på sitt eget følelsesliv. Denne prosessen ble viktig for å gi deltakerne en følelse av kontroll over egne emosjoner og friga kapasitet til å støtte egne barn og unngå konflikt med ekspartneren.

Hovedtema 3. Jeg har blitt mer kompetent

To av deltakere (Silje, Anna) fortalte eksplisitt i sine intervjuer om betydningen av å ha et faglig grunnlag å basere handlingene sine på, og alle deltakerne viser i noen grad til en økt kompetanse etter deltakelse på kurset. Kompetanse innebærer at deltakerne har tatt kunnskapen fra kurset i bruk i deres eget liv og utfordringer på en nyttig måte.

”jeg føler meg mye mer kompetent da. Gjennom det jeg fikk innsikt i fra det kurset. Det er liksom kompetanse i det foreldresamarbeidet når man ikke er gift eller er partnere...jeg har fått teoretisk kunnskap påfyll fra det kurset som jeg har koblet egne erfaringer på...jeg føler at de handlingene jeg har gjort i ettertid rettet både mot han, og i forhold til barna, har vært mye klokere...”. (Silje)

Jeg forstår bedre barnas behov og reaksjoner

Et av kompetanseområdene alle deltakerne i noen grad fortalte om var en økt bevissthet på barns reaksjonsmønstre og hvordan de blir påvirket av situasjonen. Tre av deltakerne fortalte at forståelse for hvordan ulike barn reagerer på en slik bruddsituasjon gjorde det mulig for dem å gjenkjenne flere følelsesuttrykk hos barna. Deltakerne fortalte at de før kurset oftere vurderte barnas reaksjoner som en form for utagering, eller lette etter andre årsaker enn bruddet for å forklare reaksjonen. Etter kurset klarte de i større grad å se barnets reaksjoner i relasjon til bruddet og den nye situasjonen.

”man kan få en sjanse til å identifisere barnets reaksjonsmønster...Min datter er jo veldig utagerende...og da kan jeg gå inn og spørre, og forsøke å tenke at det kanskje var noen ting vi sa eller gjorde som hun reagerte på...”. (Anna)

Denne bevisstheten, og det nye synet på barnas reaksjoner, gjorde at disse deltakerne klarte å tolke barnas oppførsel på en ny måte. De klarer lettere å se at barnas reaksjoner kan oppstå som en følge av relasjonen mellom dem og ekspartneren, og de kan se hvordan den konfliktfylte samhandlingen kan påvirke barna. Denne kunnskapen gjør det lettere å forstå årsaken til barnas reaksjoner, og gjør det derfor lettere for foreldrene å justere sine handlinger etter hva barna trenger (Silje, Anna, Bente).

Betydningen av å forstå barnas reaksjoner bedre ble også nevnt hos deltakerne som var mindre fornøyd med kursets øvrige innhold. To av deltakerne vektla at det var viktig å få innsikt i typiske situasjoner som kan oppstå, og hvordan barn kan reagere på disse. Kunnskapen gjør det lettere å vite hvordan man bør handle når situasjonene oppstår, og man slipper usikkerhet rundt hva oppførselen betyr og hva man skal gjøre.

” Kan man på en måte behandle mer som fakta, enn som en vurdering...Spesielt dette med reaksjon på barn, og hva som man har av erfaring av hvordan barn opplever og på en måte håndterer sånne situasjoner...(David)

Her forstår jeg deltakerens utsagn om at barns reaksjoner kan behandles mer som fakta som at han opplever at denne kunnskapen gjør reaksjonene mer forståelige og normalisert. Dette gjør at deltakeren kan unngå være usikker på hva reaksjonene som oppstår betyr, og kan heller bruke sin energi på hvordan han best kan håndtere situasjonen slik at barnet blir møtt på en god måte (Fredrik, David).

Fire av deltakerne fortalte at kurset på ulike måter også bidro til å gjøre dem mer bevisste på hvordan de kunne ”bygge bro” mellom barnas to hjem, og støtte opp om barnets behov for hjelp til å håndtere overgangene og å være atskilt fra den ene forelderen. En av deltakerne vektla at kurset ga informasjon om hvordan man kunne håndtere at barnet savnet den andre forelderen. En av deltakerne fortalte også at hun hadde merket en positiv forskjell hos sine barn etter at kurset gjorde henne bevisst på å snakke mer positivt om ekspartneren. Videre vektla to av deltakerne hvordan kurset gjorde dem mer bevisst på å forholde seg til den andre foreldres på en god måte når barna var til stede, for å gjøre dem trygge.

”Det med å da, om ikke annet, så hvert fall spille et skuespill når man møter hverandre. Smile, si noe hyggelig, og late som om du synes det er helt greit å møte den andre...det er jo da en av de viktigste personene i dine barns liv”. (Fredrik)
(Silje, Anna, Bente, Fredrik)

Jeg har blitt flinkere til å håndtere konflikter

Fire av deltakerne fortalte at kurset har hjulpet dem til å håndtere konflikter og se på samarbeidet på en ny måte. Kurset veiledet deltakerne i at deres følelstrykk ikke behøvde å styre utfallet av samarbeidet, og to av deltakerne vektla dette som spesielt viktig. Kursets hjelp med å erkjenne egne følelser gjorde det lettere å sette disse til side når det var til det beste for samarbeidet.

”...jeg hadde hele tiden behov for å uttrykke så veldig mye hva jeg synes var rettferdig og hvor emosjonelt vanskelig dette var. Men jeg lærte også på kurset å skape en avstand mellom situasjonen som trigget følelsen og min egen reaksjon...klarer å vente og sikre liksom situasjonen først...”. (Silje)

Muligheten til å velge å reagere på egne følelser ga deltakeren et større handlingsrom og gjorde det mulig å håndtere samhandlingen på en mer målrettet måte, uten at følelsene ble en hindring mot å finne en løsning.

En annen deltaker vektla at kurset satte fokus på hva hun måtte få på plass i samarbeidet med ekspartner for at barna skulle kjenne seg trygge. Fokuset gjorde at hun kunne handle mer rasjonelt i samhandling med ekspartneren, ved å utelate følelser fra deres fortid og brudd. Dette førte igjen til færre konfrontasjoner og frigjorde mer kapasitet til barna.

”Når kurset fokuserer og sier: ”det her, og det og det og det, det er det viktige”, så får man bort veldig mye...det er viktig at barna har stabilitet nå...da behøver jeg ikke skape noe drama i mitt liv over at jeg gjør alt...”. (Anna)

Tre av deltakerne fortalte om betydningen kurset hadde for å skape en bevissthet om konflikters skadelige konsekvenser for barna, og økte deres motivasjon for å unngå å utsette barna for dette. Alle tre påpekte at kurset ga en kraftfull forståelse for at dette var det mest skadelige de kunne utsette sine barn for (Anna, Silje, Fredrik).

Kurset hjalp meg til å se flere sider av situasjonen, og forholde meg til sånn den er nå

To av deltakerne fortalte om betydningen av å skille det som var i parforholdet fra det som nå skal inngå i samarbeidet med ekspartneren, og få en forståelse for de nye rollene. En av deltakerne beskrev etableringen av dette skille som hennes største utfordring.

”Det var, de to kursholderne, tok liksom farvel med hverandre som partnere også liksom snudde de seg. Jeg kan nesten ikke snakke om det en gang (berørt). De snudde seg rundt, og så liksom ”velkommen som samarbeidspartnere” da. Det er det som er nesten så umulig å få til... følte ut som om det var kjernen i alt det det handlet om” (Silje).

Deltakeren fortalte at kurset hjalp henne med å lage en ny definisjon på relasjonen til ekspartner, og dette hjalp henne til å justere hva hun skulle forvente av han. Denne forståelsen hjalp henne å se at følelsene knyttet til den gamle parrelasjonen ikke hørte til i samarbeidet deres. Deltakerens vektlegging av kursets rolle i å skape et nytt syn på relasjonen blir tydelig illustrert når man ser sitatet over i sammenheng med hennes beskrivelse av hennes nåværende syn på situasjonen.

”Jeg kommer ikke med noe emosjonelt lenger nå...Det hører i den gamle, da man var partnere. For det er jo den bindingen der som man må bryte... Så samarbeidet har blitt sin egen sak. Frigjort fra vår historie. Det tror jeg er suksessfaktor...(kurset) gjorde det, det blikket på det mulig egentlig for meg” (Silje).

Den andre deltakeren fortalte også om betydningen av å justere forventningene til hva ekspartner skulle bidra med, og aktivt velge å ikke ta konfrontasjoner selv om dette gikk på bekostning av henne selv. Hun opplevde at kursets bekreftelse av det vanskelige hun sto i hjalp henne til å gi slipp på krav hun hadde om ekspartnerens involvering. Dette hjalp henne til å ”legge ned våpenet” og reduserte mengden konflikt i samarbeidsrelasjonen.

En justering og ny definisjon av rollene i samarbeidsrelasjonen tydeliggjør et fokus på partenes egen rolle i samhandlingen. Betydningen av å endre fokus fra hva den andre gjør, og til seg selv, ble fremhevet av en av deltakerne som det viktigste budskapet ved kurset. Et fokus på egen rolle innebar å se hvordan eget bidrag kan påvirke om konflikter eskalerer eller skaper endringer i samarbeidet. Deltakeren fortalte at dette fokuset støttet hennes arbeid med å ta ansvar for egne handlinger.

”Så det er jo en påminnelse hvert fall...I forhold til å ikke fokusere på hvordan den andre egentlig er og gjør, men fokusere på hva jeg selv gjør som kan begrense reaksjoner og beskytte barnet...”(Bente).

To av deltakerne fortalte at møtet med andre i samme situasjon med ulike meninger og opplevelser, og bruk av videoklipp, åpnet opp for at de kunne se nye perspektiver. En av deltakerne fortalte at ved å se at andre som var i hennes ekspartners situasjon også så på dette som en utfordring slik som henne, klarte hun å se hans perspektiv tydeligere. For henne ble kurset en mulighet til å akseptere og forholde seg til at han hadde et annet perspektiv, og det gjorde det mulig å utvikle samarbeidet i en mer positiv retning.

”Når man kan ta den andres perspektiv, da er det mye lettere å samarbeide...Jeg ser jo det at, fordi han har en helt annen virkelighetsforståelse enn meg så kan ikke jeg, det er helt uhensiktsmessig å kjøre på med mitt perspektiv”. (Silje)

En annen deltaker fortalte at det at deltakerne var på så forskjellige steder i prosessen var med på å synliggjøre enda flere perspektiver for henne. Deltakernes bidrag med andre innfallsvinkler enn hennes egne opplevdes som vekkende, og tydeliggjorde for henne hvor fort det er å la egne perspektiver styre samhandling i en slik prosess. Deltakeren vektla betydningen av forstå at det finnes flere virkeligheter enn sin egen, og betydningen av å se situasjonen på en mer objektiv måte for å få til et godt nok samarbeid. Muligheten til å se flere perspektiver gir en mer helhetlig forståelse av situasjonen og forståelse for hvorfor man selv og andre handler på de måtene de gjør. Denne innsikten åpner opp for å gjøre en mer helhetlig vurdering av hvordan man ønsker å håndtere situasjonen (Silje, Bente).

Hovedtemaet illustrerer deltakernes opplevelse av å føle seg bedre rustet i møte med utfordringene. Alle opplevde at kurset skapte en økt bevissthet på egne barns reaksjoner på den nye situasjonen. Ressursene noen av deltakerne opplevde å vinne, og forståelse av konflikters skadelige effekt på barn, var med på å redusere mengden konflikt som ble utspilt foran barna. Noen forteller også at de opplevde at endringene kurset skapte på deres håndtering av emosjoner bidro til en generell reduksjon i mengden konflikt i samarbeidet.

Hovedtema 4: Kurset ble nyttig da jeg klarte å koble kunnskapen til min egen situasjon

Tre av deltakerne fortalte at kunnskapen først ble nyttig da de klarte å koble den til sin egen situasjon og egne utfordringer. Deltakernes type utfordring avgjorde om de fant informasjonen mer eller mindre relevant for dem. Deltakerne fortalte at kurset ble mer nyttig dersom kunnskapen var direkte relevant for dem, og de klarte å finne en kobling mellom hvordan de kunne bruke dette konkret i egen situasjon. Hvor lett tilgjengelig denne koblingen var, varierte for de ulike deltakerne, og de beskrev også ulike elementer som hjalp dem med å skape den. En av deltakerne fortalte at hun opplevde at stoffet i seg selv var for generelt for å hjelpe med hennes utfordring. Hun opplevde det som viktig at kursholderne gjennom diskusjon og nyansering skapte en bro mellom informasjonen og virkeligheten. En annen deltaker vektla at kurset og informasjonen i seg selv var nok for at hun opplevde en kontinuerlig refleksjon rundt hvordan dette kunne kobles til hennes egne utfordringer.

”Pågående i kurset når de planer, så tenker man jo og reflekterer, ”hvordan gjør jeg, og hvordan har vi gjort det, hvordan har det vært, og hva skal jeg gjøre i fremtiden”...For det er jo der man er. Man er på kurset for å ta det man lærer seg der, og legge på sitt eget liv”. (Anna)

En mulighet til å se situasjonen som en utenforstående ble beskrevet av en deltaker som viktig for å skape en refleksjonsprosess. Ved å se filmklipp og rollespill hvor hun selv ikke inngikk i samhandlingen, fikk hun nok avstand fra sitt eget. Dette igangsatte refleksjoner i etterkant av kurskvelden der hun tenkte igjennom hva de hadde snakke om, og hva det kunne bety for henne og hennes situasjon. Hun opplevde det som nyttig å ha en egen refleksjonsprosess hjemme fremfor en felles diskusjon på kurset (Silje, Anna, Bente).

En fjerde deltaker mente at kurset gikk gjennom mange viktige temaer, men at kurset derimot manglet elementer som ville gjort det enklere å relatere det til sin egen situasjon. Han opplevde at temaene ble satt veldig på spissen og ikke diskutert i stor nok grad til at man kunne relatere det til sitt eget samarbeid (Fredrik).

Samlet viser deltakernes synspunkter flere ulike måter kurset hjalp dem til å koble informasjonen til egen situasjon. Noen ønsket at man aktivt skulle diskutere og trekke dette frem som et tema på kurset, mens andre foretrakk at kurset fokuserte på informasjonen og at man selv kunne reflektere og integrere stoffet i eget liv. Alle deltakerne som oppleve å få denne koblingen fortalte at denne bidro til å gjøre kurset mer nyttig og relevant for dem. Temaet viser at aktiv refleksjon rundt hvordan informasjonen fra kurset kan nyttiggjøres i egen situasjon er viktig. Dette ble fasilitert i begrenset omfang på kurset, og deltakerne hadde en selvstendig rolle i å reflektere rundt stoffet pågående på kurset, eller i etterkant.

Hovedtema 5. Jeg hadde trengt noe annet

Uavhengig av om deltakernes opplevelse av kurset som nyttig, viste de alle til aspekter ved kurset de savnet og som de opplevde at ville gjort kurset mer tilrettelagt for deres utfordringer og individuelle behov.

Det hadde vært godt å snakke mer med de andre deltakerne

Tre av deltakere fortalte at de trodde kurset ville ha gitt dem mer utbytte dersom de hadde fått mer rom til å snakke med de andre deltakerne. Disse deltakerne forteller at de opplever at den informasjonene de fikk på kurset var noe de allerede hadde gjort seg kjent med på egenhånd. Det de var ute etter da de meldte seg på var derfor interaksjon med andre i samme situasjon. De opplevde at kurset skuffet på dette punktet, og ikke ga dem nok muligheter til å diskutere med de andre deltakerne. En av deltakerne fortalte videre hvordan hun opplevde at de interaksjonsmulighetene de fikk bidro til å forme kursledernes fokus, slik at dette i større grad ble rettet mot de behovene og spørsmålene som var mest relevante for deltakerne.

”...når noen spør om de tingene, eller forteller. Så skaper det en dialog, og da får man også mer. Da får man mer informasjon fra lederne, da kan de bygge på det. Så blir det mer fokusert på behovet i gruppen da”. (Anna)

(Anna, David, Fredrik)

Alle deltakerne vektla betydningen av at kursledere fasiliterte samtalen underveis og kom med utdypende informasjon. I dette behovet for fasilitering ligger det også et ønske om at samtalen bør være delvis regulert. Det forteller at det er viktig at samtalen har et faglig fundament, fremfor å kun være fundert på deltakernes egne opplevelser. Tre av deltakerne ønsket at de skulle få mer plass til interaksjon, men to andre deltakerne vektla et ønske om ledere med en regulerende funksjon tilsvarende kursets form i dag. De opplevde det som positivt at kurset var styrt, med fokus på det faglige.

”Det er fint at de er litt sånn strikte på det da. Det var jo noen emosjonelt veldig sterke ting i det kurset...At det først og fremst var saklig og faglig som da, men at man forsto at alle hadde det vanskelig”. (Silje)

Den andre deltakeren fortalte at hun ville opplevd det som overveldende dersom hun skulle tatt i mot alle deltakernes historier og utfordringer i tillegg til sine egne. Begge viser til at dette er en god måte å regulere en setting der det vekkes mye emosjoner, og at formen på kurset nå tillater at noe drypper igjennom, men at deltakerne begrenses i forhold til hvor mye som komme frem.

Jeg hadde ønsket at kurset var et mer omfattende tilbud

Alle deltakerne uttrykker på ulike måter at de skulle ønske at kurset kunne fulgt dem over lengre tid, og gjennom de ulike utfordringene som oppstår i nye faser av prosessen. En av deltakerne vektla at kurset måtte bli tydeligere på hva det ønsket å oppnå når det kun la opp til å møtes tre ganger over kort tid.

”Det er jo prosesser. Ting endrer seg ikke på stedet. Så hvis du skal gjøre noe mer, så må man ha litt mer tid”. (David)

Deltakeren fortalte at han opplevde at et slikt kurs kun vil være nyttig dersom man får arbeide med det man har lært over tid. Kurset vil ikke føre til noen endringer der og da, og burde tilpasses til å følge langvarige endringsprosesser. En annen deltaker vektla betydningen av å kunne ha noe fast å gå til over tid mens man arbeidet seg gjennom sorgprosessen og utfordringene man møter på veien. Videre poengter en annen betydningen av å møtes over lengre tid nettopp for å ha mulighet til å prøve ut det man har lært, mens man har mulighet for å få veiledning.

Jeg skulle gjerne ha deltatt på et tidlig tidspunkt

Fire av deltakerne fortalte at kurset ville ført til en større endring, og forebygget i større grad dersom de kunne fått denne informasjonen i bruddfasen.

”Du sitter midt i stormen da, så da får du et verktøy å bruke i den reelle situasjonen, kontra en bekreftelse på at du har gjort det riktig...”. (Bente)

Deltakeren vektla hvilken effekt det kunne hatt å føle at man hadde et sted å vende seg til når hun var i denne tøffe situasjonen, både for å få råd og veiledning, men også for å kunne kjenne at man ikke var ensom. Til tross for at deltakerne sier at de ønsket kurset på et tidligere tidspunkt, finnes det også en ambivalens i dette. En av deltakerne illustrerer dette ved at hun opplevde det nyttig å ha bearbeidet den verste sorgen for å klare å ta i mot og arbeide med informasjonen man får på kurset. Til tross for denne ambivalensen ønsket deltakeren likevel å bli møtt tidligere. Hun mener at å få tilbud om kurset tidligere ville gitt henne perspektiver som ville gjort at hun kunne håndtert utviklingen og prosessen på en måte som ville kunnet forhindre mange vanskelige situasjoner. En annen deltaker vektla også betydningen av å få kurset på et tidlig tidspunkt for at man kan være bedre forberedt på utfordringene som skulle komme (Anna, Silje, Bente, David).

Kurset burde i større grad ha hjulpet meg å ta i bruk stoffet i egen situasjon

Tre av deltakerne fortalte at de hadde ønsket at kurset ville gitt dem konkrete oppgaver, slik at de aktivt hadde jobbet med stoffet. En av deltakerne illustrerer dette ønsket.

”Jeg ser for meg at man kanskje skulle ha en sånn type oppgave, sånn praktisk, ikke bare sitte å se på og høre, men at man faktisk prøvde å implementere dette her i bruddet sitt da...formen som den er i nå, så har det begrenset nytteverdi”. (Fredrik)

Deltakeren fortalte at kurset ble mindre nyttig for han fordi kurset ikke hjalp han til å komme i en samarbeidsposisjon med ekspartner som deltok på et annet kurs. Han fortalte at han hadde ønsket at de hadde fått konkrete oppgaver som de sammen kunne koblet opp mot eget samarbeid.

En annen deltaker understrekte at man må øve og prøve ut i praksis for at dette skal være til nytte. Han fortalte at kurset i sin form nå ikke støtter opp om en slik praksis ved at det har et kort tidsperspektiv og tillater lite aktiv deltakelse på kurset.

”Vi sitter jo liksom bare å tar i mot...Det som er vanskelig her, er at det blir veldig personlig fort...de stresset da, at ”ikke si noe stygt om noen”. (David)

Deltakeren fortalte at han følte at kurset manglet elementer som hjalp dem til å jobbe med stoffet parallelt, og til å ta det i bruk i samarbeidet. Han mente at kurset burde legges opp på

en annen måte, med mer fokus på aktiv deltakelse, der deltakerne kunne tatt tak i egen situasjon og sett på hva de måtte gjøre for å forbedre denne. Kurset tillot liten deltakeraktivitet. Slik kurset er nå er overføringsbiten fra kurset til i bruk i egen situasjon i stor grad avhengig av deltakernes egen evne til å reflektere og jobbe med dette på egenhånd. Det å arbeide med stoffet selvstendig blir nevnt spesielt av en av deltakerne. Hun kjente behovet for å arbeide aktivt med informasjonen for å gjøre den nyttig, og forsto at hun måtte ta ansvar for å gjøre denne koblingen selv. Hun opplevde likevel at kurset ikke ga henne nok tid til å gjennomføre en slik overføring i stor nok grad, og vektla betydningen det kunne hatt at kurset gikk over lengre tid så hun kunne øvd seg på det hun lærte mens hun fortsatt hadde mulighet til å få veiledning. Tre deltakere fortalte at det å arbeide praktisk med stoffet i egen situasjon er viktig for å gjøre kunnskapen mer nyttig. Slik kurset er lagt opp nå opplever de at denne oppgaven i hovedsak er lagt opp til at det er noe deltakere må finne ut av på egenhånd.

(Fredrik, David, Bente)

Fire av deltakerne fortalte at de hadde behov for mer informasjon om hvordan de skulle håndtere ulike situasjoner som oppstår. Kurset forteller om det som typisk skjer, og hva man må være oppmerksom på, men gir deltakerne lite informasjon om hva de skal gjøre.

”For her fikk man jo se, mer sånne standard, man kan ha en kaktus, og man kan ha, ulike typer av barn. Kanskje kunne gi litt mer eksempel på hvordan man kan agere, eller hjelpe de ulike typene”. (Anna)

(Anna, Bente, David, Fredrik)

Tre av deltakerne forteller at de tenker de ville hatt større utbytte, og vært lettere å bruke informasjonen i egen situasjon, dersom ekspartneren også hadde fått samme referansemateriale og erfaringsgrunnlag som dem. En deltaker ønsket også at kurset skulle tilrettelagt for samtale med ekspartneren i forbindelse med kurset for å i større grad relatere stoffet til deres utfordringer (Anna, Silje, Bente).

Hovedtemaet tydeliggjør deltakernes stemme når det gjelder ønskede endringer ved kurset. Flere av deltakerne ønsket seg flere muligheter til å snakke med de andre deltakerne, med innspill fra kurslederne. Dette kan gjenspeile et ønske om å få tilgang på flere ulike situasjoner og hvordan disse kan håndteres. Mer fokus på håndtering, fremfor kun hvordan situasjoner kan oppdages, ble nevnt av flere av deltakerne. Deltakerne ønsket videre at de hadde fått tilbud om å delta på kurset tidligere, at de hadde blitt fulgt over lengre tid og at tilbudet hadde strukket seg utover kursmøtene ved å også gi oppgaver og fasilitere refleksjon som kunne knyttet stoffet til eget samarbeid i større grad.

3.2 Oppsummering resultat

Gjennomgangen av de fem overordnede temaene illustrerte hovedtrekk ved deltakernes opplevelse av kurset. Alle opplevde en støtte gjennom å se at det fantes andre i samme situasjon og at egne reaksjoner var normale. Noen av deltakerne opplevde at kurset også ga dem en mulighet til å bearbeide egne følelser. Dette var viktig for at de kunne kjenne seg bedre rustet til å møte barnas behov og forhindre konflikt med ekspartner. Alle deltakerne beskrev en økt bevissthet koblet til barnas reaksjoner og hva de måtte være oppmerksom på rundt dem. Flere mente at denne bevisstheten gjorde at de aktivt endret hvordan de samhandlet med ekspartneren foran barnet, og hvordan de snakket om ekspartner med barna. Flere av deltakerne opplevde at kurset ga dem nye perspektiver på situasjonen og gjorde dem i stand til å redusere eller unngå konflikt med ekspartneren. For noen av deltakerne handlet dette om å håndtere emosjoner på en ny måte og forstå at man måtte legge forventninger og skuffelser fra tidligere parforhold bak seg. Deltakerne fortalte at deres aktive rolle i å reflektere rundt hvordan informasjonen kunne relatere seg til deres situasjon, bidro til å gjøre kurset mer nyttig for dem. Noen følte de klarte å gjøre dette i tilstrekkelig på egenhånd, mens andre etterlyste at kurset hadde fasilitert dette i større grad.

Deltakerne fortalte at de ønsket et mer omfattende tilbud med mer oppfølging, og nevnte som en forlengelse av dette flere elementer de skulle ønsket at hadde vært annerledes ved kurset. Alle deltakerne ønsket at de hadde deltatt på kurset i forbindelse med bruddet, og ønsket at kurset skulle ha strukket seg over lengre tid. Samtlige av deltakerne hvor ekspartner ikke hadde deltatt på et annet kurs, ønsket at ekspartner også skulle få denne kurserfaringen. Flere av deltakerne etterlyste mer informasjon og fokus på hvordan de kunne håndtere ulike situasjoner de opplevde. Noen av deltakerne ønsket derfor at man også skulle fått oppgaver mellom kurskveldene slik at man kunne øvd seg på dette under veiledning. Når det gjelder mengden interaksjon med de andre deltakerne på kurset, var gruppen delt. Noen ønsket mer interaksjon, og følte dette skapte et større fokus på behovet i gruppen og gjorde det lettere å relatere stoffet til egen situasjon. Andre opplevde det som godt at interaksjonen var regulert, fordi de opplevde sterke reaksjoner under kurset, og følte at de ikke ønsket et fokus på andre problemer enn sine egne.

4 Diskusjon

Formålet med dette prosjektet var å undersøke hvordan deltakerne på «Fortsatt foreldre»-kurset opplevde å få et utbytte av dette tilbudet. Deres opplevelser av kurset og utbyttet de fikk viste seg å være svært forskjellig, og det fantes ulike meninger om hva kurset burde inneholde. Til tross for at alle deltakerne opplevde at de savnet noe ved kurset, fortalte alle om betydningen av den støttende og normaliserende funksjonen det var å møte andre i samme situasjon. Det samme gjaldt betydningen av å få en forståelse og bevissthet rundt barns reaksjoner i en slik situasjon. Det at disse aspektene ble uttrykt som nyttige uavhengig av personlighet, utfordring og totalopplevelse av kurset kan bety at dette er mulige aspekter som vil kunne vise seg å være nyttig for flere som deltar på et slikt kurs. Resultatene viser opplevelsen til fem deltakere fra kurset. Det er ikke mulig å si om deres opplevelser også vil kunne gjelde for andre. Derimot gir resultatene et bilde av deres opplevelser. Likheter og forskjeller blant deltakernes opplevelser kan fortelle oss noe om hvilke elementer ved kurset som kan oppleves som nyttig for flere, og mulige elementer som kunne ført til at kurset ville kunne gitt et større utbytte for dem, og muligens andre.

4.1 Betydningen av å møtes

Deltakernes uttalte betydning av å oppleve en normalisering av egne reaksjoner kan vise at selv om samlivsbrudd med barn involvert er blitt mer og mer vanlig vet befolkningen generelt lite om hvilke reaksjoner de kan forvente, og i hvor stor grad disse kan virke påvirke deres psykiske helse og kapasitet til å håndtere utfordringene som venter dem. Deltakernes opplevelse av normaliseringen som nyttig viser at det finnes et behov for intervensjoner som kan spre informasjon om hva foreldrene kan forvente. Samtidig er mitt utvalg en gruppe mennesker som er godt opplest på temaene kurset tar for seg. Dette kan bety at informasjonen som i dag gjøres tilgjengelig for foreldre i denne situasjonen, i større grad fokuserer på barna og de praktiske rammene, fremfor å fokusere på den krisen foreldrene befinner seg i. Samtidig kan dette også vise at det ikke er informasjonen i seg selv, men snarere rammene informasjonen leveres i, som bidrar til dette opplevde utbytte fra kurset. Dette taler for betydningen av at informasjonen leveres i en gruppesetting for å i større grad bidra til en normaliseringsopplevelse for deltakerne. Om denne erfaringen vil gjelde for deltakere som ikke har like mye kjennskap til temaene før de deltok på kurs er vanskelig å si. Det er mulig

at deltakerne i dette prosjektet, gitt at de allerede satt på mye informasjon, ikke lenger hadde et informasjonsbehov, men hadde andre forutsetninger og ønsker når de meldte seg på. Samtidig kan deltakernes påmelding vise at de var ute etter å få mer informasjon og kunnskap enn det de opplevde de var i stand til å få tak i på egenhånd, og indikerer videre hvor viktig det er å ha et sted foreldrene kan vende seg når de opplever utfordringer i forbindelse med samlivsbrudd.

4.2 Emosjonell støtte og en bearbeiding av sorg

Betydningen av å møte andre for å oppleve støtte ble uttrykt som svært kraftfullt av enkelte deltakere, særlig blant de som deltok på kurset kortere tid etter bruddet. Det er interessant at deltakerne i så stor grad vektlegger betydningen av å få denne emosjonelle støtten, ettersom det emosjonelle aspektet ikke er en uttalt målsetning ved kurset. Det overordnede målet med kurset er kompetanse, og betydningen av å få dette vektlegges hos deltakerne. Samtidig reflekterer deltakernes forventinger til kurset et sterkt ønske om å treffe andre. Dette kan fortelle oss mye om den såre tilstanden de selv befinner seg i, og ønsket de selv har for å bli vernet om i denne perioden. Kurset vektlegger å bruke foreldresamarbeidet som endringskanal for å støtte opp om barnas utvikling. Imidlertid viser funnene at kurset også kan få en personlig mening for noen foreldre, ettersom det støttet opp om deres egen utvikling etter samlivsbruddet. De to deltakerne som nevnte kursets rolle i deres håndtering og bearbeiding av egne følelser, var de to deltakerne som jevnt over uttrykte å ha fått mest utbytte av kurset.

Det emosjonelle utbytte av kurset ser ut til å bli vektlagt hos flere av deltakerne fordi de opplever deres egne emosjonelle situasjon som en hindring fra å være den forelderen de ønsker å være for sine barn. To av deltakerne vektla at kurset hadde en sentral rolle i deres bearbeiding av bruddet og håndteringen av følelser, og vektla betydningen det hadde for deres egen evne til å bedre ivareta barna. Dette kan fortelle om en mulig forutsetning støtte og bearbeiding av følelser kan ha for å gjøre foreldrene i stand til å være åpne for, og ta i bruk, kunnskapen fra kurset. Moxnes (2003) viser til dette, og sier at foreldrene må bearbeide sin sorg og bitterhet, og legge partnerrelasjonen bak seg før de vil være klare og åpne for endringer. Dersom foreldrene selv er under for høyt emosjonelt trykk, kan de ha en begrenset kapasitet til å ivareta egne barn, og stress kan svekke kvaliteten på foreldrenes oppdragelsesevner. Den generelle økningen i psykiske problemer i perioden etter samlivsbrudd (Amato, 2000; Bloom, Asher & White, 1978), viser et bilde av foreldre som

selv kan være utsatt for mange påkjenninger. Barnas velbehag er positivt assosiert med foreldrenes psykologiske tilpasning etter samlivsbrudd (Amato, 1993) og det ser ut til at det finnes en generell kobling mellom funksjonen hos foreldrene og barnets tilpasning (Amato, 2000). Det å støtte foreldrenes emosjonelle prosess ser dermed ut til å være et viktig steg i å hjelpe dem til å bli mer kompetente foreldre.

Betydningen av at foreldrene må ha kommet et stykke på vei i sin emosjonelle prosess for å være klar for å ta imot kunnskap, taler muligens for at deltakerne bør gjennomgå en tid med bearbeiding før de deltar. En av deltakerne påpekte selv at det kan være godt at det ikke kommer direkte etter bruddet, men når de sterkeste følelsene var mer på avstand. Samtidig fortalte hun og en annen deltaker også om den funksjonen kurset kan ha i å bidra til å igangsette en slik bearbeiding. Et viktig moment her, er at barna er avhengig av sine foreldre, og kan ikke settes på vent til foreldrenes bearbeiding er ferdig. Foreldrene er dermed avhengige av å få til samarbeidet og ivaretagelsen av egne barn samtidig som de gjennomgår enorme emosjonelle påkjenninger. Alle deltakerne ønsket å bli møtt tidligere, og det kan tale for at de så hvilken nytte kurset kunne ha hatt for deres emosjonelle bearbeiding og evne til å håndtere situasjonen på et tidligere tidspunkt. Gottman, Katz & Hooven (1997) viste at foreldrenes evne til å være bevisst deres egne emosjoner var signifikant korrelert med deres bevissthet rundt emosjoner hos deres barn, og dette støtter deltakernes opplevelse av at deres egen bearbeiding gjorde dem bedre i stand til å ivareta egne barn. Noen av foreldrene fortalte at kurset ga utbytte for dem fordi de følte seg mindre isolerte, følte mindre skyld og skam og at de satte mindre krav til seg selv. Dette kan peke mot at kurset kan ha en beskyttende funksjon for foreldrenes videre psykiske helse gjennom å gi dem støtte og forhindre negativ selvaffekt. Ettersom foreldrenes reduserte psykiske helse kan være en mulig risikofaktor som kan forklare koblingen mellom samlivsbrudd og negative konsekvenser av dette for barn (Amato, 1993; Kelly & Emery, 2003), må ikke betydningen av kursets støtte i foreldrenes emosjonsutvikling undervurderes. Resultatene indikerer derfor at det kan være bedre å heller møte foreldrene ”for tidlig” enn ”for sent” for å kunne sette foreldrene i en posisjon der de vil være i bedre stand til å ivareta egne barn.

4.3 En validering av mestringsfølelse og kompetanse

Noen av deltakerne fortalte at kurset ga en bekreftelse på deres ferdigheter i møte med bruddet, og bidro til å styrke deres tro på deres rolle som forelder. En opprustning av foreldrenes tro på egne ferdigheter blir svært viktig når kurset samtidig ansvarliggjør

foreldrene for å støtte egne barn. Opplevelsen av bekreftelse som nyttig viser at foreldrene før kurset kan ha opplevd en usikkerhet om de strekker til i den nye rollen. En bekreftelse på at egne ressurser og ferdigheter strakk til var også viktig hos deltakeren som deltok fem år etter bruddet, og viser at tro på egen mestring kan være noe som påvirker foreldrenes situasjon, selv etter at de fleste nye rammene er falt på plass. Teti, Gelfand og Pompa (1990) har vist en assosiasjon mellom lave nivåer av mestringstro og svekkede foreldreevner. Foreldre med lav oppfattet kompetanse reagerte på utagerende og mer tilbaketrukne barn med høyere nivåer av usikkerhet, negativitet, tilbaketrekning og stress. Disse resultatene er funnet hos deprimerte foreldre, men det er mulig at disse funnene vil kunne strekke seg til å gjelde for foreldre i en utfordrende livskrise. En redusert følelse av mestring kan gjøre at foreldrene har større sjanse for å respondere mindre hensiktsmessig på problematferd hos barn (Cummings & Davies, 1994). Dersom dette også kan gjelde for foreldrene som opplever vansker ved et samlivsbrudd, kan dette være en mulig forklaring hvorfor det opplevdes som så viktig og nyttig for foreldrene å motta en bekreftelse på at de var gode nok i rollen. Dersom foreldrenes mestringsfølelse har innvirkning på deres kompetanse i møte med egne barn vil en utvikling av mestringsfølelse for foreldre kunne bidra til å redusere effektene av foreldrenes manglende kompetanse til å hjelpe barnet i etterkant av et samlivsbrudd. En redusert kapasitet er en av de mulige risikofaktorene som kan forklare koblingen mellom samlivsbrudd og barns negative konsekvenser (Amato, 1993; Kelly & Emery, 2003). Denne forskningen kaster lys på at det muligens ikke bare er kompetansen, men også tro på egen kompetanse, som kan ha betydning for foreldrenes ferdigheter. Deltakernes opplevde bekreftelse kan ha bidratt til å styrke troen på egne ferdigheter, og dermed ha ført til mer positive interaksjoner med barna. Samtidig som kurset ga deltakerne ny informasjon de kunne basere seg på, så kurset ut til å ha en større påvirkning på noen av deltakernes mestringsfølelse gjennom å bidra til å styrke deres eksisterende kunnskap og ferdigheter som foreldre. Dette kan for noen av deltakerne blitt en forlengelse av kursets støtte til å redusere emosjonelt trykk, der reduksjon i disse gjorde det lettere for dem å se og ta i bruk den kapasiteten som kan ha blitt utydelig for dem i sorgprosessen. Kursets støtte i sorgprosessen og bekreftelse av foreldrenes evner kan dermed ha en viktig funksjon for å bidra til å styrke foreldrenes mestringsfølelse.

4.4 En mulighet for tilgivelse

Flere av deltakerne vektla betydningen av å forstå ekspartners perspektiver for å gjøre det lettere å forholde seg til utfordringene på en ny måte, noe som igjen førte til en bedring i

samarbeidet. Det ville vært interessant å vite mer om hvilke mekanismer som lå bak bevegelsen fra nye perspektiver og til et bedret samarbeid. En måte å belyse dette på er at denne nye forståelse for den andres situasjon kan utgjøre en begynnende tilgivelsesprosess. Bonach (2009) fant at evnen til å tilgi den andre etter et samlivsbrudd var sterkt positivt korrelert med kvaliteten på samarbeidet. Erigh og Fitzgibbons (2015, s. 4) beskriver at tilgivelse handler om å gi slipp på bitterhet og sinne, selv om individet fortsatt kan ha en grunn til å være bitter eller sint. Dersom dette er tilfelle for deltakerne, utgjør det en mulig forklaring på hvorfor disse perspektivene kan gjøre det lettere for foreldrene å tilegne seg kunnskapen rundt samhandling og problemløsning i samarbeidet.

Foreldrenes evne til å tilgi seg selv, var ytterligere med på å bidra til en tilpasning til samlivsbruddet, og så ut til å ha enda større betydning enn å tilgi ekspartner. Videre så det ut til at det var større sjanse for å fasilitere tilgivelsesprosessen via en positiv selv vurdering innenfor de første 18 månedene etter en skilsmisse (Rohde-Brown og Rudestam, 2011). Flere av foreldrene fortalte direkte eller indirekte om en skyldfølelse for å utsette barna for denne situasjonen, og hvordan kurset hjalp dem med å redusere dette via en normalisering og mulighet til å justere hvilke krav de satte til seg selv. En av deltakerne fortalte eksplisitt at normaliseringen bidro til at hun kunne tilgi seg selv. Dette kan vise til at kurset for noen kan bidra til å igangsette en tilgivelsesprosess. Mangel på selvtilgivelse har vist seg å være blant de viktigste årsakene for at individer søker psykoterapi (Elliott & James, 1989), og kan dermed også være en av grunnene til at foreldres psykiske helse kan bli så belastet av samlivsbruddet. En positiv assosiasjon har blitt funnet mellom tilgivelse og psykologisk helse (Wohl, DeShea & Wahkinney, 2008) og foreldrenes evne til å tilgi kan ha en mulig positiv indikasjon på deres tilpasning til samlivsbruddet (Rohde-Brown og Rudestam, 2011). Dersom dette kan være en mulig forklaring på endringen foreldrene opplever rundt skyld, kan det tyde på kursets evne i å hjelpe dem med en tilgivelsesprosess kan ha en positiv betydning for deres psykiske helse.

4.5 Konfliktreduksjon

Noen av deltakere opplevde at støtte, bekreftelse på egne evner og en bearbeiding av emosjoner gjorde dem i stand til å møte konflikter på en mer konstruktiv og løsningsorientert måte. Videre så foreldrenes kunnskap om den skadelige effekten av konflikt ut til å redusere mengden konflikt de viste foran sine barn. Det at barnet utsettes for konflikt er den risikofaktoren som har fått mest støtte i forskningen som en forklaring på koblingen mellom

negative konsekvenser hos barn og samlivsbrudd (Amato, 1993; Kelly & Emery, 2003). Cummings og Davies (1991) indikerte at selv subtile forbedringer i foreldrenes evner til å løse konflikter så ut til å skape en bedring i barns reaksjoner på konflikten. Kursets evne til å bidra til en reduksjon i konflikter hos noen av deltakerne kan derfor vise til at kurset kan ha en forebyggende effekt på disse konsekvensene. Samtidig var det andre deltakere som ikke opplevde at kurset bidro til å redusere mengden konflikt i samarbeidet. Rapporten av Borren og Helland (2013) viste oss at det var mulig at kurs med kortere varighet kunne skape endringer i foreldrenes kommunikasjons og konflikthåndtering. En mulig årsak til at kurset kan ha begrenset utbytte for noen, kan skyldes forskjellen i type intervensjon. Children in the Middle programmet, som viste til konfliktreduksjon etter tre timer kursdeltakelse, har fokus på praktisk øvelse og utvikling av evner hos foreldrene. ”Fortsatt Frelde” er i større grad ute etter å skape en forståelse og holdningsendring gjennom informasjon. Dette kan indikere at ”Fortsatt foreldre” vil kunne ha større mulighet til å hjelpe foreldrene dersom de involverer mer aktiv utprøving og øvelse av ferdigheter koblet til problemløsning og kommunikasjon.

4.6 Økt kompetanse rundt barns reaksjoner

Alle foreldrene fortalte at de i noen grad hadde opplevd å få en økt bevissthet rundt barnas reaksjoner. Dette temaet gjennomgås på én av kurskveldene, men er et gjennomgående tema i hele kurset. Det er interessant at disse timene er nok for å skape en endring i bevissthet hos foreldrene, og tydeliggjør betydningen av å gjennomføre slike forebyggende intervensjoner. En studie gjennomført av Arbuthnot, Poole og Gordon (1996) viste at selv det å kun levere ut informasjon til foreldre om aspekter ved skilsmissesituasjonen som kan ha negative effekter på barn ført til en større endring i holdninger og atferd koblet til dette. Dette viser at det ikke er så mye som skal til før man kan oppleve endringer hos foreldre, og det ser også ut til å kunne være tilfelle ved «Fortsatt foreldre»-kurset. Betydningen av kurset for å skape en bevissthet rundt barnets opplevelse er det som i størst grad blir poengtert som viktig fra de ulike deltakerne. Årsaken til dette kan være at informasjonen kan være relevant uavhengig av når man deltar på kurset. Dette er det resultatet som fremstår som mest overlappende med det tidligere forskning har vist at er virksomt ved andre kurs (Borren & Helland, 2013).

En økt bevissthet rundt samarbeidsmiljøets påvirkning på barna, og en økt ferdighet til å se ”barneperspektivet”, kan vise at kurset kan ha den forebyggende effekten det ønsker å skape. Kurset bygger på en idé om at dersom foreldrene får innsikt og kunnskap så vil de kunne forholde seg til situasjonen litt annerledes enn tidligere, og dermed skape en positiv

endring. En slik bevissthet kan vise seg å være veldig betydningsfull. Flere av deltakerne fortalte om slike subtile endringer hos sine barn, og koblet det til at de hadde fått en ny måte å forstå og forholde seg til barnas emosjonsuttrykk på. Dette gjorde det mulig å la foreldrene forstå det de tidligere så på som ”utagering” og som noe vanskelig og negativt ved barnet, til en forståelig relasjon koblet til en sårhet rundt samlivsbruddet. Denne nye måten å se barnet på kan åpne opp for en mer positiv foreldre-barn reaksjon der barnet i større grad kan oppleve en positiv utvikling til tross for livsendringen. En bedre forståelse av hva barnet forsøker å signalisere, i kombinasjon med en reduksjon og bearbeiding av foreldrenes emosjoner, kan bidra til at det blir lettere for forelderen å håndtere situasjonen på en måte som vil være mer adaptivt for barnets utvikling.

4.7 Når kurset ikke hjelper

Fokuset har til nå vært på hva ved kursene deltakerne opplever som nyttig, hvordan vi kan forstå denne opplevelsen, og hvilken betydning dette kan ha for å forebygge svekket psykisk helse etter et samlivsbrudd. Hos noen deltakere ser kurset ut til å ha oppfylt sin målsetning om å bedre samarbeidet, slik at barnets situasjon vil kunne oppleves tryggere. Kildene til utbytte ble i større eller mindre grad beskrevet som nyttige hos de ulike deltakerne, men det fantes også deltakere som ikke opplevde at kurset førte til noen endring hos dem. Mine funn var til en viss grad overraskende, ettersom jeg hadde forventet å finne at flere av deltakerne skulle oppleve kurset som nyttig. En måte å forstå deltakernes ulike utbytte er at disse er preget av at deres historier og opplevelser er unike. Omstendighetene rundt deres samlivsbrudd, deres personlighet, tidligere erfaringer og livsbetingelser utgjør grunnlaget for deres motivasjon for å delta, og bidro til deres ulike opplevde utbytte. Deltakerne vil de møte kurset med ulike forventninger, og kurset vil i ulik grad være tilpasset å møte forventningene. Ulikheten i deres opplevelser gjenspeiler virkeligheten, der deltakersammensetningen på kurset består av et mangfold av ulike mennesker, utfordringer og forventninger. Deres ulike opplevelser tydeliggjør utfordringen utviklerne av et slikt kurs står overfor, og hvor vanskelig det kan være å imøtekomme alle forventningene. Deres opplevelse kan gi oss informasjon om hvordan kurset kan tilpasses for hjelpe flere. Når man skal forsøke å forstå bakgrunn for hvorfor denne splittelsen i utbytte var så stor, må man ha med seg at dette kan skyldes at de som har hatt en svært god eller dårlig opplevelse med tilbudet vil ha en større motivasjon for å ville bli intervjuet enn andre deltakere.

En annen mulig forklaring kan være at deltakernes ulike behov er avhengig av om det er kort eller lang tid siden bruddet. Kursets form i dag kan ser ut til og i større grad fange opp ønskene hos de som deltar kort tid (opptil ett år) etter brudd. Kurset fremsto som mindre nyttig for de som deltok flere år etter bruddet, enten ved at det fremsto som irrelevant for egen situasjon, eller fordi det opplevdes som mer ”bekreftende” fremfor å ha en forebyggende og hjelpende effekt. På dette kurset fikk ”veien videre” mindre plass. Det er mulig at utfallet og opplevelsene ville vært annerledes for deltakerne som hadde lenger tid siden bruddet dersom dette hadde fått større fokus. Bufdirs nettsider (2015) forteller at kurset passer for alle som opplever samlivsbrudd som en utfordring uavhengig av tid siden bruddet. Mine resultater er derimot med på å nyansere dette. Det kan kanskje se ut til at det kan være et poeng å organisere deltakerne slik at de er i noen grad er på samme sted i prosessen for å fasilitere fellesskapsfølelsen, og for å kunne tilpasse innholdet i kurset etter hvor i prosessen deltakerne befinner seg. En slik organisering kan samtidig gå på bekostning av opplevelsen noen hadde av at ulik lengde siden samlivsbruddet tydeliggjorde flere perspektiver.

Det kan se ut til at kursets omfang også vil komme til kort i møte med noen av deltakernes utfordringer. Til tross for at en av deltakerne deltok på kurset tidlig, opplevde han ikke at det bidro til noen endring i hans situasjon. Hans utfordring var koblet til en bekymring knyttet til ekspartners psykiske situasjon og hvordan den påvirket barna. Fordi denne utfordringen lå utenfor hva han hadde mulighet til å endre gjennom en bevisstgjøring av sin egen rolle i situasjonen, lå den også utenfor kursets omfang. Som en fortsettelse av dette kan graden av konflikt i samarbeidet se ut til å være en annen mulig påvirkningskraft på deltakernes opplevelse av kursets utbytte. Den deltakeren som rapporterte om høyest konfliktnivå, der deres uenigheter måtte løses gjennom en lang rettsprosess, var også den deltakeren som var minst fornøyd med utbyttet. Det kan fortelle oss at det er mulig at det allmenne kurset ikke klarer å dekke behovet til deltakere med høyt konfliktnivå.

4.8 Tidlig rekruttering og aktiv bruk av informasjonen

Flere av aspekter deltakerne har nevnt som nyttig i deres utfordring har blitt koblet til at de hadde, eller opplever at de ville hatt, en større betydning dersom foreldrene hadde fått deltatt på kurset kort tid etter samlivsbruddet. Deltakerne som får kurset tidlig ser ut til å ha større utbytte ved at kurset kan hjelpe foreldrene med å bearbeide egne følelser, støtte opp om deres mestringsfølelse og kompetanse og bidra til å redusere negativ selvvurdering i situasjonen. Videre vil det at deltakere deltar tidlig kunne bidra til at kurset treffer dem før konfliktene

med ekspartner eskaleres for mye, og kan ha en mulig effekt av å redusere denne. Dersom dette er tilfelle, at tidligere deltakelse fører til større utbytte, vil dette kunne innebære at man bør ha en mer aktiv rekruttering av deltakere kort tid etter samlivsbruddet. Flere av deltakerne uttrykte at de ville deltatt på kurset tidligere dersom de hadde fått informasjon om det i forbindelse med bruddet. Det kan vise at informasjonen om at kurset eksisterer ikke i tilstrekkelig grad når ut til foreldrene. Dette belyses videre ved at mange av deltakerne hadde behov for å få mer konkret informasjon om håndtering av situasjoner. Kurset i sin nåværende form fokuserer på å skape en bevissthet rundt å unngå situasjoner, men mange av deltakerne som hadde lengre tid siden bruddet opplevde at de allerede satt i disse situasjonene, og at bevisstheten ikke i tilstrekkelig grad dekket behovet deres for å skape en endring.

Deltakernes ønske om å få mer informasjon koblet til håndtering av situasjoner, kan vise til forskningen på at kurstilbud som baserer seg på teknikker som involverer mer aktiv deltakelse og øvelser for kursdeltakerne, fører til størst endring (Borren & Helland, 2013; Arbuthnot & Gordon, 2005; Kramer et al., 2005). Deltakerne etterlyste mer informasjon om håndtering av ulike situasjoner, og det er mulig at dette ønske om å høre mer fra de andre inngår som et ønske om å få mer konkrete eksempler på hvordan man kan håndtere dem, at de fikk spurt mer konkret om sine egne utfordringer. På en annen side understreker dette også at deltakerne var mer ute etter en type samtalegruppe. Dette er ikke formålet med dette kurset, men deltakernes opplevelser kan fortelle oss at de opplever at kurset ville oppleves som mer nyttig for noen av dem dersom kurset hadde fasilitert interaksjon og øvelse rundt stoffet i større grad. "Fortsatt foreldre"-kurset er psykoedukativt, og til tross for at kurset fremmer noe mulighet for diskusjon, blir deling i stor grad ikke oppfordret. Dette skaper en relativt passiv deltakerrolle. En mangel på tilstrekkelig overføring til egen situasjon kan være en mulig forklaring på hvorfor ikke alle opplevde kurset som like nyttig. Resultatene ved mine funn ser også ut til å stemme overens med noe av det som ble funnet i masteroppgaven til Bjørseth (2011) der deltakerne ønsket å få høre mer av andres erfaringer, og få mer tid til å diskutere og fordype seg i de ulike temaene. Disse resultatene har blitt funnet hos ulike utvalg og deltakere, ved ulike kurs, og kan derfor peke på viktige aspekter deltakerne savnet. Det er mulig at mer deling og refleksjon under kurset vil kunne fasilitere overføringen til egen situasjon i større grad. Samtidig er ikke mer deling nødvendigvis noe alle deltakere ønsket, da dette er svært emosjonelle temaer, og noen foretrakk å ikke måtte dele historier fra sitt eget liv. En mulig oppfordring fra lederne underveis i kurset om å på egenhånd reflektere over hvordan stoffet vil kunne gjøre seg gjeldende for egen situasjon, eller oppgaver man kunne gjennomføre uten å bidra med informasjon fra eget liv, kan være en mulig løsning som kan

fasilitere dette. Betydningen av å få bruke stoffet aktivt og øve seg på egenhånd ble også tatt opp som et viktig poeng. En av deltakerne opplevde at den korte tiden mellom kurskveldene innebar at hun ikke rakk å øve seg i tilstrekkelig grad ettersom hennes barn ikke hadde samvær med ekspartner mellom kurskveldene. Deltakernes ønske om å bli fulgt over lenger tid kan muligens fasiliteres gjennom å spre kurskveldene over et større tidsrom.

4.9 Begrensninger

Det at deltakerne hadde deltatt på kurset var mitt eneste utvalgskriterium. Selv om dette ga meg et mangfold av opplevelser, har dette også vært en for å konkret påpeke hva som gjør kurset nyttig og mindre nyttig, nettopp fordi deltakerne vektlegger så ulike ting. Selv om fem deltakere ikke utgjør en stor gruppe, har jeg kjent på at dette har vært et stort antall gitt ut fra valgt metode og tidsperspektiv. Jeg har til tider savnet å kunne ha bedre tid til å ta dypere dykk inn i hver deltaker, og kjent at klarere utvalgskriterier ville kunne gjort resultatene fra prosessen tydeligere. Et mer konsentrert utvalg ville kunne sagt mer konkret hva denne gruppe trenger, og gjort det lettere å skreddersy kurset til dem. Jeg kjenner på utfordringene rundt å bevare og kaste lys over de sprikende behovene hos deltakerne, og kanskje gjenspeiler dette problemet kurset har med å nå ut til så mange ulike deltakere. Videre fra dette er det en begrensning ved mitt arbeid at jeg ikke tilrettela for muligheten til å ta med mine resultater tilbake til deltakerne for å få deres refleksjoner rundt min sammenfatning av deres opplevelser. Dette kunne gitt svært nyttig informasjon, og ville utgjort en ytterligere kredibilitetsjekk for mitt arbeid.

Jeg ville i etterkant ha revurdert min praktiske løsning av å gjennomføre intervjuene på familievernkontoret. Jeg valgte det ut av praktiske årsaker, men koblingen dette skapte med kontorets virksomhet utover ”Fortsatt foreldre”-kurset kan ha påvirket hvilke resultater jeg fikk. For noen deltakere kan settingen ha skapt assosiasjoner til konfliktfylte meklinger, og kan ha hindret visse deltakere fra å snakke åpent om sine opplevelser. Som en forlengelse av dette opplevde jeg at gjennomføringen på familievernkontoret ikke skapte et tydelig nok skille for deltakere i forhold til hva jeg var ute etter. Deltakernes intervjuer gikk tidvis inn på en helhetlig vurdering av familievernets tilbud. Jeg var bevisst i intervjuene på å minne deltakerne på at jeg var ute etter deres opplevelse av kurset, fremfor resten av tilbudet de hadde mottatt. Jeg opplevde likevel at dette påvirket den informasjonen jeg fikk i mine intervjuer, og har derfor forsøkt å ta høyde for dette ved gjennomgang av intervjuene i analyseprosessen.

4. 10 Videre forskning

Disse resultatene illustrerer hvordan kursets målsetning oppfylles hos noen av deltakerne, og hvilke aspekter som bidrar til å gi den en følelse av nytte hos noen deltakere. Studiens kvalitative tilnærming ga også informasjon om utbytte, i form av emosjonell støtte, utover den faktiske målsetningen ved kurset. Jeg håper derfor at denne studien kan inspirere til videre studier av kurset, som kan oss om at tilbudet som gis ved "Fortsatt foreldre"-kurset i størst mulig grad bidrar til en forbedring i deltakerne og deres barns opplevelse av situasjonen, samt gi oss en forståelse av hvilke elementer som fasiliterer og ligger til grunn for disse endringene. Som en forlengelse av dette vil videre forskning også kunne bidra til å belyse hvilke aspekter ved kurset som gjorde det mindre tilgjengelig eller nyttig for noen, og hva som kan gjøres for å bedre imøtekomme deres ønsker og utfordringer. Videre forskning på slike tiltak vil kunne fortelle oss hvilken betydning forebyggende tiltak kan ha i møte med den endrende familiestrukturen, og når og på hvilke måter disse bør møtes for å kunne bidra til støtte og forebygging av negative konsekvenser av samlivsbrudd.

Videre vil det også kunne være interessant å se på hvorvidt kursdeltakelsen faktisk skaper en endring i barnas opplevelse, utover kun hva foreldrene rapporterer. Uten å ta med barnas mulige endringer får man ikke i tilstrekkelig grad sett på om kurset har den tilsiktede effekten av bidra til å gjøre hverdagen trygg og god for barna. Videre ville det vært interessant å undersøke om deltakerne har samme opplevelse av kurset dersom det undersøkes på flere steder i landet, med mennesker fra ulike deler av samfunnet, med andre kursledere og med flere deltakere.

I løpet av intervjuene fortalte flere av deltakerne at de hadde hatt lite utbytte av mekling, og flere av deltakerne sa at de ville ha opplevd det som nyttig å hatt denne kursopplevelsen parallelt med meklingen. Deltakerne opplevde at dette ville ha ført til en mindre konfliktfylt prosess. Ettersom dette lå utenfor forskningsspørsmålet og studiens omfang har det ikke blitt vektlagt plass i oppgaven. Det er et interessant innspill, ettersom det er en økning i antall samlivsbrudd og et større trykk rettet mot meklingstilbudet. Det ville være interessant og utforske videre hvilke aspekter ved deltakernes opplevelser de anså som nyttig for å skape en bedre meklingsprosess. Slik innsikt vil kunne styrke familievernet og andre instansers mulighet til å støtte foreldrene i overgangen fra partnere til samarbeidspartnere.

Litteraturliste

- Arbuthnot, J., Kramer, K. M., & Gordon, D. A. (1997). Patterns of relitigation. *Family Court Review*, 35(3), 269-279. DOI: 10.1111/j.174-1617.1997.tb00469.x
- Arbuthnot, J., & Gordon, D. A. (2005). Does mandatory divorce education work? A six month outcome evaluation. *Family Court Review*, 34(1), 60-81. DOI: 10.1111/j.174-1617.1996.tb00400.x
- Arbuthnot, J., Poole, C. J., & Gordon, D.A. (1996). Use of educational materials to modify stressful behaviors in post-divorce parenting. *Journal of Divorce & Remarriage*, 25(1-2), 117-137. DOI: 10.1300/J087v25n01_08
- Amato, P.R. (1993). Children's adjustment to divorce: Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 23-38. DOI: 10.2307/352954
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4):1269-1287. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 355-370. DOI: 10.1037/0893-3200.15.3.355
- Aseltine, R.H., & Kessler, R. C. (1993). Marital disruption and depression in a community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 34, 237-251. Hentet fra: <http://www.jstor.org/stable/2137205>
- Barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet. (2015, 27. februar). Kurstilbudet Fortsatt foreldre – for godt nok foreldresamarbeid. Hentet 30. mars fra http://www.bufdir.no/Familie/Mekling_samlivsbrudd/Mekling/Kurstilbud_Fortsatt_foreldre/
- Binder, P-E., Holgersen, H., & Moltu, Christian. (2012). Staying close and reflexive: An explorative and reflexive approach to qualitative research on psychotherapy. *Nordic Psychology*, 64(2), 103-117. DOI:10.1080/19012276.2012.726815

- Bjørseth, M. V. (2011). *“Foreldresamarbeid etter samlivsbrudd: En kvalitativ studie om hvordan foreldre opplever at veiledningen fra kurset Fortsatt Foreldre kan bidra til å styrke foreldresamarbeidet”* (Materoppgave). Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Trondheim. Hentet fra: <http://ntnu.diva-portal.org/smash/get/diva2:537750/FULLTEXT01.pdf>
- Bloom, B. L., Asher, S.J., & White, S. W. (1978). Marital disruption as a stressor: A review and analysis. *Psychological Bulletin*, 85, 867-894. DOI: 10.1037/0033-2909.85.4.867
- Bonach, K. (2009). Empirical support for the application of the forgiveness intervention model to postdivorce coparenting. *Journal of Divorce & remarriage*, 50(1), 38-54. DOI: 10.1080/10502550802365631
- Borren, I., & Helland, S. S. (2013). *Intervensjoner for å dempe foreldrekonflikt – en kunnskapsoversikt*. (Rapport 2013:6). Oslo: Folkehelseinstituttet. Hentet fra: <http://www.fhi.no/dokumenter/780e14683b.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. DOI:10.1191/1478088706qp063oa
- Buehler, C., Anthony, C., Krishnakumar, A., Stone, G., Gerard, J., & Pemberton, S. (1997). Interparental conflict and youth problem behaviors: A meta-analysis. *Journal of child and Family Studies*, 6(2), 233-247. DOI: 10.1023/A:1025006909538
- Cummings, E.M., Ballard, M., El-Sheikh, M., & Lake, M. (1991). Resolution and children's responses to interadult anger. *Developmental Psychology*, 27, 462-470. DOI: 10.1037/0012-1649.27.3.462
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (1994). Maternal depression and child development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(1), 73-112. DOI: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01133.x
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Elliott, R., Fischer, T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229. DOI: 10.1348/014466599162782
- Elliott, R., & James, E. (1989). Varieties of client experience in psychotherapy: An analysis of the literature. *Clinical Psychology Review*, 9, 443-467. DOI: 10.1016/0272-7358(89)90003-2
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R.P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fackrell, T., Hawkins, A., & Kay, N. (2011). How effective are court-affiliated divorcing parents education programs? A meta-analytic study. *Family Court Review*, 49(1), 107-119. DOI: 10.1111/j.1744-1617.2010.01356.x
- Geasler, M.J., & Balisore, K. R. (1999). 1998 Nationwide survey of court – Connected divorce education programs. *Family Court Review*, 37(1), 36-63. DOI: 10.1111/j.174-1617.1999.tb00527.x
- Giorigi, A. (1997). The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28, 235-260. DOI: 10.1163/156916297X00103
- Goodman, M. Bonds, D., Sandler, I., & Braver, S. (2004). Parental psychoeducation programs and reducing the negative effects of interparental conflict following divorce. *Family Court Review*, 42(2), 263-279. DOI: 10.1111/j.174-1617.2004.tb00648.x
- Grych, J.H., & Fincham, F.D. (1993). Childrens appraisals of marital conflict – initial investigations of the cognitive-contextual framework. *Child Development*, 64(1), 215-230. DOI: 10.2307/1131447
- Haavind, H. (2000). Analytiske retningslinjer ved empiriske studier av kjønnede betydninger, i Haavind, H. (Red.), *Kön och tolkning: Metodiska möjligheter i kvalitativ forskning (s.155-219)*. Trondheim: Gyldendal norsk forlag AS.

- Helskog, G.H., & Lærum, K.T. (2007). *Fortsatt foreldre: Godt nok samarbeid etter samlivsbrudd*. Modum: Modum bad – samlivssenteret.
- Helskog, G.H., Lærum, K. T., & Myrvik, H. (2011). *Fortsatt foreldre: godt nok samarbeid etter samlivsbrudd*. (utg. 2) Oslo: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.
- Jouriles, E.N., Murphy, C.M. Farris, A.M., Smith, D.A., Richters, J. E., & Waters, E. (1991). Marital adjustment, parental disagreements about child rearing, and behavior problems in boys: Increadin the specificity of the marital assessment. *Child Development*, 62(6), 1424-1433. DOI: 10.2307/1130816
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resiliency perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x
- Kramer, K.M., Arbuthnot, J., Gordon, D.A., Rousis, N. J., & Hoza, J. (2005). Effects of skill based versus information-based divorce education programs on domestic violence and parental communication. *Family Court Review*, 36(1), 9-31. DOI: 10.1111/j.174-1617.1998.tb00491.x
- Finlay, L. (2008). Through the lokking glass: Intersubjectivity and hermeneutisk reflection, i Finlay, L. & Gough, B. (Red.), *Reflexivity: A practical guide for researchers in health and social sciences* (s. 106-119). Oxford: Blackwell ScienceLtd.
- Lyngstad, T. H., & Kitterød, R.H. (2008). *Hvordan går det med barn som har liten kontakt med den ene forelderen? En litteraturgjennomgang av norsk og utenlands forskning*. (Rapport 2008:55) Oslo: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra: http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200855/rapp_200855.pdf
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mastekaasa, A. (1993). Marital status and well-being: A changing relationship. *Social Indicator research*, 29, 249-276. DOI: 10.1007/BF01079515

Modum bad. (2010, november). Fortsatt Foreldre blir et offentlig kurs- og kompetanseprogram. Hentet fra: <http://www.modum-bad.no/bufdir-overtar-fortsatt-foreldre/>

Moxnes, K (2003). *Skånsomme skilsmisser – med barnet i fokus*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Nilsen, W., Skipstein, A., & Gustavson, K. (2012). *Forldrekonflikt, samlivsbrudd og mekling:Konsekvenser for barn og unge*. (Rapport 2012:2). Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt. Hentet fra: <http://www.fhi.no/dokumenter/d930b9d404.pdf>

Pledge, D.S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of divorce & Remarriage*, 17(3-4):151-182. DOI: 10.1300/J087v17n03_10

Robinson, O., Wright, G., & Smith, J. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20 (1), 27-37. DOI: 10.1007/s10804-013-9153-y

Rohde-Brown, J., & Rudestam, K. E. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of divorce & Remarriage*, 52 (2), 109-124. DOI: 10.1080/10502556.2011.546233

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications Ltd.

Statistisk sentralbyrå (2000)a. "Antall barn berørt av skilsmisser. 1971-1998." Hentet 10. September fra http://www.ssb.no/a/histstat/ab/ab_1998-2000/200001/T-18.html

Statistisk sentralbyrå (2000b). "Samboere, 1988-1999." Hentet 10. September fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/samboer/aar/2000-09-06>

Statistisk sentralbyrå (2005). "Skilsmisser i Norge. Langt flere barn opplever foreldrebrudd enn skilsmissestatistikken viser." Hentet 10. September fra

<http://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/langt-flere-barn-opplever-foreldrebrudd-enn-det-skilsmissestatistikken-viser>

Statistisk sentralbyrå (2011). "Tabell 3 Andel samboere, gifte og ikke i samliv i ulike aldersgrupper. Menn og kvinner. 1993-2011. Prosent." Hentet 10. September fra <https://www.ssb.no/a/kortnavn/samboer/tab-2012-05-31-03.html>

Statistisk sentralbyrå (2012). "Samboere, 2011." Hentet 10. September fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/samboer/aar>

Statistisk sentralbyrå (2015, 19. februar)a. "Ekteskap og skilsmisser, 2014". Hentet 10. September fra <http://ssb.no/befolkning/statistikker/ekteskap/aar-hovudtal/2015-02-19>

Statistisk sentralbyrå (2015, 20. august)b. "Ekteskap og skilsmisser, 2014". Hentet 10. September fra <http://ssb.no/ekteskap>

Sætre, A. H. (2004). "Far er blitt viktigere, men mor er fortsatt viktigst." *Samfunnsspeilet* (2). Hentet 10. September fra <http://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/far-er-blitt-viktigere-men-mor-er-fortsatt-viktigst>

Teti, D.M., Gelfand, D. M., & Pompa, J. (1990). Depressed mothers' behavioral competence with their infants: demographic and psychosocial correlates. *Depression and Psychopathology*, 2 (3), 259-270. DOI: 10.1017/S0954579400000766

Thuen, F. (2002). Samlivsbrudd og psykisk helse: Psykiske virkninger. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 39

Thuen, F. (2004). *Livet som deltidsforeldre*. Bergen: Fagbokforlaget.

Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. New York: Suny Press.

Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40(1), 1-10. DOI: 10.1037/0008-400x.40.1.1

Vedlegg 1: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr: 985 321 884

Marit Råbu
Psykologisk institutt Universitetet i Oslo
Postboks 1094 Blindern
0317 OSLO

Vår dato: 17.04.2015

Vår ref: 42669 / 3 / LB

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 07.03.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

42669	<i>Erfaringer rundt kurset kurset Fortsatt Foreldre</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Universitetet i Oslo, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Marit Råbu</i>
Student	<i>Elisabeth Midthus</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.12.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Lene Christine M. Brandt

Kontaktperson: Lene Christine M. Brandt tlf: 55 58 89 26

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no

Vedlegg 2: Informasjonsbrev og samtykkeskjema

Hvordan opplevde du *Fortsatt Foreldre* kurs?

«En vurdering av deltakeres opplevelse og utbytte av *Fortsatt foreldre* kurs»

I etterkant av deltakelse på *fortsatt foreldre*-kurset ønsker vi å gjennomføre en evaluering av tilbudet. Vi søker deltakere som vil la seg intervju om sin opplevelse av kurset, hvilken nytte de opplevde at kurset hadde, og i hvilken grad det har bidratt til å fremme samarbeid om felles barn.

Mitt navn er Elisabeth Midthus, og studien vil være en del av min hovedoppgave i profesjonsprogrammet i psykologi ved Universitetet i Oslo. Jeg har nylig gjennomført min hovedpraksis hos [REDACTED] familievernkontor, og samarbeider nå med kontoret for rekruttering av deltakere.

Hva vil deltakelse kunne bety for deg som foreldre?

Intervjuet vil ta utgangspunkt i opplevelsen av kurstilbudet, og hvilken betydning dette har hatt for deg som forelder og evne til videre samarbeid om felles barn. Det er mitt ønske at intervjuet vil kunne være en positiv opplevelse, der du vil få muligheten til å reflektert rundt prosessen du har vært igjennom i løpet av kurset. Intervjuet vil også være en mulighet for deg til å gi en tilbakemelding på tilbudet du mottok. Samlet vil informasjonen kunne være nyttig for å få en bedre forståelse av hvordan kurset oppleves av deltakerne, og hvilke aspekter de opplever som nyttig i sin situasjon.

Hva innebærer det å delta?

Deltakelse vil innebære ett intervju på ca. 1 times varighet, og vil bli gjennomført på [REDACTED] familievernkontor i perioden april-mai. Intervjuet vil bli tatt opp på bånd og deretter skrevet ut. Opplysningene vil kun bli håndtert av meg og min veileder, og vil bli brukt i hovedoppgaven som skrives i løpet av 2015.

Konfidensialitet og personvern

Informasjonen som samles inn vil kun bli brukt slik som beskrevet over. Alle opplysningene vil bli anonymisert i hovedoppgaven, og fakta kan bli noe endret slik at deltakere ikke vil kunne bli identifisert av andre. Alle opplysningene og utskriftene av intervjuene vil oppbevares forskriftsmessig. Deltakere vil få mulighet til å lese gjennom utskrift av eget intervju og den ferdige oppgaven, hvis ønskelig. Lydbåndopptak og notater vil bli destruert etter slutføring.

Slik deltar du

Hvis du ønsker å delta eller har spørsmål rundt deltakelse kan du ta kontakt med Elisabeth Midthus på tlf: [REDACTED]. Prosjektansvarlig og veileder er Marit Råbu ved Psykologisk Institutt. Hun kan kontaktes direkte på tlf: [REDACTED] for informasjon om prosjektet. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Samlet tid: ca. 60-70 minutter

Rammesetting (ca. 10 min)	Uformell prat Informasjon om: <ul style="list-style-type: none"> - tema for samtalen: deltakers subjektive opplevelse og erfaringer med kurset - Fortsatt Foreldre - informasjonen vil bli brukt i hovedoppgave som leveres høsten 2015 - taushetsplikt og anonymitet - opptak av intervjuet Besvare evt. spørsmål fra deltaker Underskrive skjema for informert samtykke Starte opptak
Bakgrunn og overgangsspørsmål (ca. 10 min)	Alder Antall og alder på barn Tid siden brudd Sivilstatus Avtale rundt samvær, bosted og foreldreansvar? Når deltok du på kurs? Hvordan fikk du kjennskap til Fortsatt Foreldre kurset? Beskriv kort hvorfor du meldte deg på kurset Deltok tidligere partner også på et slikt kurs?
Refleksjon (ca. 45 min)	Hvilke forventninger/behov hadde du da du meldte deg på kurset? <u>Kan du beskrive den største utfordringen ved deres samarbeid?</u> <u>Hvordan opplever du at kurset har vært til hjelp med å håndtere denne konkrete utfordringen?</u> Mulige oppfølgingsspørsmål: <ul style="list-style-type: none"> - Opplevde du at du fikk hjelp? Hvordan fikk du hjelp med dette? På hvilken måte førte det til endring? Opplevde du at kurset Fortsatt Foreldre bidro til å påvirke deres foreldresamarbeid på andre måter? Mulige oppfølgingsspørsmål <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan har kurset påvirket deg som forelder og samarbeidspartner? - Kan du komme med konkrete eksempler der kurset har hjulpet til å håndtere/se på situasjoner på en annen måte? - Har du opplevd noen endringer i forhold til forventninger til ekspartner og deres felles samarbeid? - Har du opplevd endringer i hvordan dere løser utfordringer? Hvordan vil du beskrive din opplevelse av å delta på kurset? Mulige oppfølgingsspørsmål: <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan opplevde du at det var å være på kurset? Som forventet? - Hvordan opplevde du temaene som ble tatt opp underveis? - Hvordan opplevde du gruppen og kurslederne? - Hvilke aspekter ved kurset opplevde du som viktigst/skilte seg ut for deg? - Noe du savnet eller skulle ønske var annerledes ved innholdet eller praktiske rammer?
Oppsummering og avslutning (ca. 5 min)	Oppsummering Noe viktig jeg ikke har spurt om eller noe annet du ønsker å fortelle om? Takke for deltakelse. Forklare hvordan informasjonen vil bli brukt videre i prosjektet.

